

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Janeliis Voltenberg

**VANEMAEALISTE SOTSIAALNE,
MATERIAALNE JA PSÜHHOLOOGILINE
VALMISOLEK VANANEMISEKS KOERU VALLA
NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Kandela Õun

Pärnu 2015

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud “.....” 2015.a.

TÜ Pärnu Kolledži Sotsiaaltöö korralduse osakonna juhataja

Anne Rähn

(osakonna juhata allkiri)

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Janeliis Voltenberg

.....

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Rahvastiku vananemise teoreetilised alused ühiskonna ja indiviidi tasandil	7
1.1. Rahvastiku vananemine	7
1.2. Vananemine ühiskonna tasandil	8
1.2.1. Pensionisüsteem Eestis	9
1.2.2. Vanemaealiste sotsiaalteenused ja –toetused	10
1.3. Vananemine indiviidi tasandil	13
1.3.1. Vanemaealiste töötamine	13
1.3.2. Vanemaealiste sotsiaalne tõrjutus	15
1.3.3. Edukas vananemine	17
1.3.4. Vanemaealiste tervis ja toimetulek	18
2. Empiiriline uurimus Koeru valla vanemaealiste valmisolekust vananemiseks	21
2.1. Koeru valla tutvustus	21
2.2. Uurimisküsimused ja metoodika	23
2.3. Andmete kogumine ja valim	24
2.4. Sotsiaalne valmisolek vananemiseks	26
2.5. Materiaalne valmisolek vananemiseks	29
2.6. Psühholoogiline valmisolek vananemiseks	31
2.7. Ootused kohalikule omavalitsusele ja riigile	34
2.8. Vanemaealiste vaba aeg ja tervis	36
2.9. Järeldused ja ettepanekud	37
Kokkuvõte	41
Viidatud allikad	43
Lisa 1. Küsimustik vanemaealistele	48
Summary	55

SISSEJUHATUS

Rahvastikuteadlased Kase ja Pettai (2012: 260) on öelnud: „*Viimasel ajal on meedia üle külvatud ärevust tekitavatest prognoosidest tuleviku kohta, mis kuulub vanemaealistele.*“ Ka Aktiivsena vananemise arengukavas 2013-2020 tuntakse muret, et rahvastiku vananemine ja vanemaealiste osakaalu kasv ühiskonnas kohustab riike hindama ja muutma oma seniseid sotsiaalpoliitilisi ja majanduslikke suundi, et tagada oma ühiskondade jätkusuutlik sotsiaalmajanduslik areng. Sealhulgas võib rahvastiku vananemisega kaasnevate mõjude ja vanemaealiste vajadustega mitteametamine tekitada hulga erinevaid sotsiaalseid ja majanduslikke probleeme, mis ei puuduta üksnes vanemaealisi, vaid erinevaid elanikkonnagruppe ja kogu ühiskonda tervikuna. (Aktiivsena...2013: 3) Seega on teema äärmiselt aktuaalne.

Aktiivsena vananemise arengukava andmetel moodustavad 50-aastased ja vanemad elanikud Eesti rahvastikust 36%. Vanemaealised ei moodusta ühiskonnas ühtset rühma, vaid erinevad üksteisest oma haridusliku tausta, sissetulekute, majandusliku toimetuleku, sotsiaalse staatuse, tervisliku seisundi, elukoha, leibkondliku kuuluvuse ja paljude teiste näitajate poolest. (Aktiivsena...2013: 12)

Kuna vanemaealiste osakaal aina kasvab, siis olekski vaja uurida vanemaealiste ootusi ja vajadusi vananemiseks. Selleks, et inimesed tunneksid ennast pensionieas kindlalt ning saaksid elada täisväärtusliku elu, on oluline pöörata tähelepanu vanemaealiste sotsiaalsele, materiaalsele ja psühholoogilisele valmisolekule vananemiseks ning seeläbi muuta vananemine neile võimalikult mugavaks.

Lõputöö eesmärgiks on uurida vanemaealise elanikkonna (50+) vananemist Koeru vallas, sh nende sotsiaalset, materiaalist ja psühholoogilist valmisolekut ning ootusi kohalikule omavalitsusele ja riigile.

Töö eesmärkide saavutamiseks püstitas autor järgmised uurimisülesanded:

- ühiskonna vananemise teoreetilise taustaga tutvumine;
- ankeetküsitluse koostamine;
- läbi viia empiiriline uuring Koeru valla vanemaealiste inimeste seas;
- tulemuste kirjeldamine ja analüüsimine;
- tuginedes teooriale ja kogutud andmetele välja tuua olulisemad järeldused vanemaealiste valmisolekuks vananemiseks;
- ettepanekute tegemine vastavalt uuringu tulemustele.

Käesoleva lõputöö koostamisel kasutati teemakohaseid allikaid: ajalehtede ja ajakirjade väljaandeid, raamatuid, dokumentatsioone, erinevat statistikat ning vanemaealiste enda arvamusi.

Uurimus viidi läbi 2015. aasta kevadel Koeru vallas. Vanemaealiste valmisolekust vananemiseks ülevaate saamiseks kasutati ankeetküsitlust. Küsimustik koosnes 30 vaba- ja valikvastusega küsimustest. Andmeid analüüsiti kvantitatiivse sisuanalüüsi meetodil.

Lõputöö koosneb kahest peatükist, mis on jaotatud alapeatükkideks. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade rahvastiku vananemise alustest indiviidi ja ühiskonna tasandil. Teises peatükis tutvustatakse Koeru valda, uurimismetoodikat, uurimisküsimusi, valimit, analüüsi tulemusi ning tehakse järeldusi ja ettepanekuid.

Töös kasutatud mõisted

Aktiivne vananemine – Erinevaid tegevusi hõlmav protsess mis on suunatud inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamisele (Aktiivsena...2013: 5).

Eakas – Elatanud, vanemas eas isik (Eesti õigekeelsusõnaraamat 2013).

Edukas vananemine – Inimese suutlikkus hoida vaatamata vananemisele ja haigustele keha ja vaimu virgena. See hõlmab sotsiaalset, füüsilist ja psühholoogilist heaolu. (Infomaterjal...2015)

Sotsiaalne tõrjutus – Sotsiaalne tõrjutus on olukord, kus sotsiaalne sidusus ehk indiviidi ja ühiskonna vahelised sidemed on katkenud ja inimene ei saa ühiskonna majanduslikus, sotsiaalses, poliitilises ja kultuurilises elus osaleda. Juurdepääs ressurssidele ja teenustele on piiratud peamiselt puuduliku hariduse, väikese sissetuleku, töötuse või kehva tervise tõttu. (Sotsiaalne tõrjutus...2015)

Tervis – Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte vaid haiguste ja füüsilise puude puudumine (Who...2015).

Vananema – Vanaks või vanemaks jääma. (Eesti õigekeelsussõnaraamat 2013).

Vananemine – Vananemine on iga elusorganismi arengu paratamatu etapp, mis laiemas tähenduses algab kohe sünnimomendist ning kitsamas mõttes tähendab keskea tippvõimekusele järgnevat talitlusliku suutlikkuse järkjärgulist vähenemist (Vananemine...2015).

Tänuavaldused

Lõputöö autor tänab oma juhendajat Kandela Õuna, ankeetküsitlust täitnud vanemaealisi ning kõiki teisi, kes olid abiks töö valmimisel.

1. RAHVASTIKU VANANEMISE TEOREETILISED ALUSED ÜHISKONNA JA INDIVIIDI TASANDIL

*„Vananemise traagika seisneb selles, et jäädakse nooreks.
Kui sa ei lepi sellega, et sa oled selles eas.“*

Fred Jüssi

1.1. Rahvastiku vananemine

Ühiskond vananeb kui sündimus langeb, eluiga pikeneb ja vanemaealiste osakaal järjepidevalt kasvab. Demograafide hinnangul puudutab alanud vananemisprotsess pea kõiki riike maailmas, eriti aga arenenud majandusega riike. (Kase jt 2012: 11) Kui seitse protsenti elanikkonnast on üle 65-aastased, siis on tegu vananeva rahvastikuga. Prognoositakse, et aastaks 2025 on enam kui 20% eurooplastest 65-aastased või vanemad. Eestis on see näitaja 2,5 korda suurem. (Tarand 2013: 20-21)

Eestit loetakse üheks kiiremini vananevaks riigiks Euroopas. Esimesest Eesti rahvaloendusest möödunud 130 aasta jooksul on 65-aastaste ja vanemate elanike arv Eestis kasvanud pea neli korda. Eestlaste keskmine vanus on selle aja jooksul kasvanud üle 16 aasta. Viimase 40 aasta jooksul on kahekordistunud 85+ elanike osakaal, viimaste aastate juurdekasv selles vanusegrupis 6% aastas. Täna sündinud eestlastest rohkem kui pooled elavad enam kui 80-aastaseks. (Kase jt 2012: 11) Kõige kiirem vanemaealiste arvu kasv toimub aastatel 2015-2035 (Laas 2012).

Võrreldes ülejäänud Euroopaga on Eestis keskmine eluiga madalam, kuid samamoodi ka sündimus. Eesti rahvastik kahaneb sajandi keskpaigaks veidi enam kui miljoni inimeseni. (Vanemaealine...2015)

Demograafilised näitajad on seotud poliitiliste otsustega ning sotsiaalse ja majandusliku kontekstiga. Ühiskonna vananemine tähendab pikemas perspektiivis ressursside ümberjagamist ja suuremat vajadust hoolekande- ja tervishoiuteenuste järele. (Sirotkina 2012: 8) Vananev Eesti ühiskond peab arvestama muutustega nii pensioni, tervishoiu, eluaseme, maksunduse, transpordi, infotehnoloogia, regionaalpoliitika, sotsiaalteenuste ja sotsiaalkaitse ning muudes valdkondades. Eakad kui kiiresti kasvav ühiskonnakiht saab juba lähitulevikus Eesti arengus ja poliitikas märksa suurema rolli ja tähenduse. (Tarand 2013: 21) Mida suurem on vanurite osakaal ühiskonnas, seda suuremad on sotsiaalmaksud ja kulutused tervishoiule (Bragdon jt 2011:10).

Enamasti tuuakse seoses elanikkonna vananemisega välja kaks momenti. Esiteks, elanikkonna vananemisega kaasnevad olulised muutused riikide sotsiaalmajanduslikus ja poliitilises olukorras, sh muutuvad teenuste vajadused, tarbimisstruktuurid jms. Teiseks kaasneb elanikkonna vananemisega vajadus reageerida toimuvatele muutustele aegsasti ja adekvaatselt, sest rahvastiku taastootmine on väga pikaajaline protsess. (Paavel 2004: 112)

Elanikkonna vananemise perspektiiv on murettekitav nii poliitikutele, majandusteadlastele kui ka avalikkusele. Pensioni –ja tervishoiusüsteeme ähvardavad suured reformid. See seab küsimusele alla praeguse töötava põlvkonna rahalise kindlustatuse pensionieas. Mõned analüütikud vaatavad elanikkonna vananemist kui majanduskatastroofi, ja teised vaatlevad seda kui kahjutut või isegi kasulikku protsessi, enamik majandusteadlasi asub kahe äärmuse vahel. (Lee jt 2010: 151)

Ühiskonna tunnuseks on naiste suurem osakaal vanemates vanuserühmades. See on meeste kõrgema suremuse tulemus. Arenenud riikides on mehi rohkem kui naisi 40. eluaastani, arengumaades 55. aastani. Vanemates vanuserühmades see suhe muutub. (Kase jt 2012: 282)

1.2. Vananemine ühiskonna tasandil

Vananemine ühiskonna tasandil tähendab ressursside ümberjagamist ja teenusevajaduse kasvu pikemas perspektiivis (Eesti riiklik...2012: 6). Eesti eakatele suunatud poliitika

prioriteediks on luua võimalused eakate iseseisva toimetuleku toetamiseks ning tegusaks vananemiseks (Eakate poliitika...2015).

1.2.1. Pensionisüsteem Eestis

Vananemist on pikalt seostatud ka pensionile jäämisega. Tavalise elutee puhul jäävad inimesed vananedes pensionile. Enne industrialiseerimist ei olnud pensionisüsteemi olemas, tööd tehti surmani või haigestumiseni. (Fineman 2011: 106) Tänapäeval on aga igal Eesti kodanikul võimalus saada pensionit.

Pension on traditsiooniline hoolekandesüsteem, mille abil hoolitsetakse nende inimeste eest, kes on riigi arengusse oma panuse juba andnud ning väljateenitud vanaduspõlve peavad. Tänu elukvaliteedi tõusule pikeneb arenenud riikides inimeste oodatav eluiga. Riik on loonud võimalused nendele inimestele, kes otsustavad end ise säästmisega aidata. Selleks on loodud kohustuslik ning täiendav kogumispension, mis täiendavad riikliku pensioni. (Eesti pensionisüsteem 2015).

Eesti pensionisüsteemi eesmärgiks on aidata meil pensionile jäädes säilitada piisavad sissetulekud eluga toime tulemiseks ning väljakujunenud elustandard (Pensionisüsteem Eestis 2015).

Eesti pensionisüsteem koosneb kolmest sambast. Esimese ehk riikliku samba eesmärgiks on tagada kõikidele pensionäridele äraelamist võimaldav pension. Riiklik pensionikindlustus finantseeritakse töötava elanikkonna makstavast sotsiaalmaksust. 33%-lisest sotsiaalmaksust 20% kogutakse pensionikindlustuseks, mis läheb praeguste pensionäride pensionideks. (Eesti pensionisüsteem 2015)

Teise samba ehk kohustusliku kogumispensioni peamine tugi I sambale ehk riiklikule pensionile. Pensioni II sammas on kogumisperioodil päritav, väljamaksete ajal sõltub pärimisprotsess valitud väljamakselahendusest. (Eesti pensionisüsteem 2015)

Kolmas sammas ehk täiendav kogumispensioni on väljakujunenud elustandardi hoidmiseks. Uuringute kohaselt peab inimese pension olema ca 65-70% sissetulekust. Riiklik pension ja kohustuslik kogumispension annavad kokku umbes 40% inimese

pensionieelsest kuusissetulekust. Elustandardi hoidmiseks vanaduses on vajalik toetuda kõigile kolmele pensionisambale. (Eesti pensionisüsteem 2015)

Vanaduse, töövõimetuse või toitja kaotuse korral maksab riik igakuist rahalist sotsiaalkindlustushüvitist - riiklikku pensioni. Seda solidaarsuspõhimõttele tuginevat hüvitist makstakse Eesti alalisele elanikule ja tähtajalise elamisloa või elamisõiguse alusel Eestis elavale välismaalasele. (Töö- ja pensioniealistele 2015)

Riikliku pensioniga kindlustatakse inimene, kes vastavalt sotsiaalmaksuseadusele on maksnud või kelle eest on kohustus maksta sotsiaalmaksu pensionikindlustuse osa. Samuti kindlustatakse see inimene, kellel vastavalt riikliku pensionikindlustuse seadusele tekib muudel alustel õigus riiklikule pensionile. (Töö- ja pensioniealistele 2015)

Tänapäeva ühiskonnas on korraliku pensionisüsteemi olemasolu väga tähtsal kohal ning tulevaste demograafiliste muutuste tõttu muutub see veelgi olulisemaks. Seetõttu ongi pensionisüsteemi jätkusuutlikus väga oluline.

1.2.2. Vanemaealiste sotsiaalteenused ja –toetused

Sotsiaalhoolekanne on sotsiaalteenuste, -toetuste, vältimatu sotsiaalabi ja muu abi osutamise või määramisega seotud toimingute süsteem. Sotsiaaltoetus on isiku või tema perekonna toimetuleku soodustamiseks antav rahaline toetus. Sotsiaalteenus on vastavalt Sotsiaalhoolekande seadusele ja sotsiaalministeeriumi sotsiaalpoliitika arendamise alusdokumendile otsene isiklik rahaline abi või toetus isikule või perele, kes seda vajab. (Medar 2007:15)

Tähtsamad teenused ja toetused eakatele (Eakale...2015):

- täiskasvanu hooldamine ja hooldaja määramine;
- avahooldus ja koduhooldusteenused;
- rehabilitatsioon, tegevusvõime säilitamine ja abivahendid;
- omastehooldus;
- päevakeskused;
- hoolekandetasutused.

Kui täiskasvanud isik soovib hooldamist vajavat täiskasvanud isikut hooldada, pöördub ta avaldusega oma elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonda. Kui hooldaja soovib hooldada konkreetset isikut, keda ta juba tunneb, pöördub ta hooldatava elukohajärgse sotsiaalosakonna poole. Ka hooldamist vajav isik ise võib kohaliku omavalitsuse poole pöörduda ning avaldada soovi konkreetse hooldaja osas. Sotsiaaltöötaja hindab hooldaja sobilikkust ja hooldatava hooldusvajadust. Hooldajale pakutakse vajadusel koolitust. Täiskasvanu perekonnas hooldamise kulud katavad hooldatav ning tema elukohajärgne kohalik omavalitsus. Hooldaja määrab hooldatava elukohajärgne kohalik omavalitsus. Hooldajatoetuse vajaduse ja suuruse otsustab KOV. (Täiskasvanu hooldamine...2015)

Avahooldus ja koduhooldusteenuste eesmärgiks on aidata vähenenud toimetulekuvõimega eakal inimesel iseseisvalt, pere või sotsiaaltöötaja organiseeritud teenuste abil harjumuspärasel keskkonnas toime tulla (Hooldaja määramine...2015).

Ava- ja koduhooldusteenusteks on (Hooldaja määramine...2015):

- kodus osutatavad teenused ehk koduhooldusteenused;
- väljaspool kodu osutatavad teenused (võimalused aktiivseks tegevuseks päevakeskustes jm);
- tugiteenused (eritransport, abivahendid, toitlustamine, sauna- ja pesupesemisteenus).

Rehabiliteerimine on erinevatest meetmetest koosnev erialane tegevus või protsess inimese oskuste ja võimete ning tugisüsteemide arendamisel. Rehabiliteerimise eesmärgiks on inimese toimetuleku suurendamine ja kõrvalabi või toetuse vajaduse vähendamine. Eaka inimese rehabiliteerimise eesmärk on hoida eakate võimalikult kõrget füüsilise, meelelise, intellektuaalse, psüühilise ja/või sotsiaalse toimimise taset, võimaldades neile nii iseseisvust ja paremat toimetulekut. Eaka tervisliku seisundi, rehabilitatsiooni või abi vajaduse määrab kindlaks tema perearst, kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja, geriaatriline meeskond või rehabilitatsiooniasutuse multidistsiplinaarne meeskond. (Rehabilitatsioon...2015)

Omastehooldus on kodustes tingimustes eaka inimese hooldamine või põetamine (Omastehooldus 2015). Omastehooldaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omastehooldus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid on sageli just ööpäevaringne järelevalve ja hooldus. (Ühingust 2015)

Päevakeskused on kohalike omavalitsuste või mittetulundusühingute poolt loodud keskused, kus pakutakse võimalust soodustingimustel avalikke teenuseid kasutada ja vaba aega veeta. Päevakeskuste tegevuse eesmärgiks on täiskasvanute puhul toetada aktiivset suhtlemist, ennetada toimetulekuprobleeme või toetada igapäevast toimetulekut. Vaba aja veetmise võimalused on huviringide, ürituste jm suhtlemisvõimaluste loomine erinevatele eagruppidele sotsiaalse kaasatuse eesmärgil. Viimane tähendab, et päevakeskuse tegevuste eesmärgiks on klientide kaasamine ühiskonnaellu vastavalt nende võimetele, vajadustele ja soovidele ning toimetuleku toetamine ja sotsiaalse aktiivsuse säilitamine. (Päevakeskused 2015)

Üldhooldekodu on ööpäevaringseks hooldamiseks loodud hoolekandenasutus, kus viibivad inimesed, kes kõrvalabi- ja hooldusvajaduse tõttu ei ole suutelised iseseisvalt elama ning kelle toimetulekut ei ole võimalik tagada teiste sotsiaalteenuste või muu abi osutamisega. Täiskasvanute hooldamisteenuse finantseerimine toimub põhiliselt isikute endi ja/või nende pereliikmete või ülalpidamiskohuslaste ning kohalike omavalitsuste poolt. Riigieelarvest kaetakse vaid enne 01.01.1993 üldhooldekodudesse elama asunud isikute hoolekandekulud. (Hoolekandenasutused 2015)

Mida vanemaks inimene saab, seda suuremaks kasvab võimalus, et inimesel on vaja toimetulekuks kõrvalist abi. Vanemalised vajad siis rohkem pereliikmete ja sugulaste abi, kuid alati ei suuda viimased abivajajat aidata. Seetõttu ongi riik loonud võimalusi eakate toimetuleku parandamiseks. Prognooside kohaselt vanemaliste arv aina kasvab, see paneb riigile veel suurema koormuse, et vanemaelised saaksid elada täisväärtuslikku elu. Toimiva tugivõrgustiku olemine on eakale väga oluline.

1.3. Vananemine indiviidi tasandil

Üksikisiku seisukohalt on vananemine personaalne nähtus ja igaüks saab oma vananemise kulgu mõjutada. Vananemine puudutab kõige enam keskealisi, sest nemad näevad eakates inimestes oma tulevikku. (Laidmäe 2010)

1.3.1. Vanemaealiste töötamine

Vanemaealiste tööturul püsimine on kujunemas keskseks teemaks nii Euroopas kui ka Eestis tööealise elanikkonna osatähtsuse vähenemise tõttu. Võrreldes muu Euroopaga on Eestil märkimisväärsed saavutusi vanemaealiste tööhõives. (Pettai 2012: 12)

Aastal 2010 täheldati Euroopas esmakordselt hetke, mil tööturule sisenejate arv jäi alla pensionile siirdujate arvule. Praegu on see vahe 200 000 ning see kasvab 2030. aastaks 8,3 miljonini. Majanduskasvu säilitamiseks on Euroopas aastaks 2030 tööjõu turule juurde täiendavalt vaja 45 miljonit inimest. Kõige enam hakkab puudus olema kõrge kvalifikatsiooniga töötajatest. (Kase jt 2013: 12)

Eestis toimub rahvastiku vähenemine peamiselt tööealiste inimeste arvelt ning 20 aasta pärast elab Eestis üle 100 000 tööealise inimese vähem (Kase jt 2013: 12). Rahvastiku vananemise tulemusel väheneb 21. sajandil kõigis Euroopa riikides tööealiste inimeste arv. Oluliselt kasvab vanemaealiste osakaal ning kahaneb tööealiste inimeste määr. (Vanemaealine...2015) Eesti on üks kõrgemalt haritud vanemaealistega maa ning asub tööhõive määralt Euroopa Liidus Rootsi järel teisel kohal (Tarand 2013: 22; Teder 2012). Eesti on vanemaealiste tööhõive 64% ja Rootsis 75%. Eestis on vanemaealiste, eriti naiste, tööhõive teiste Euroopa riikidega võrreldes kõrge, samuti on kõrge tööhõivest väljumise iga – 62,6 aastat. (Pettai 2012: 12)

Vastupidiselt üdisele tööjõus osalemise ja hõivemäärade langusele võib Eestis täheldada vanemaealiste tööjõus osalemise määra ja nende tööhõive määra kasvu (Vanemaealine...2015). Viimase kümnendi jooksul on mitteaktiivsete vanemaealiste arv kahanenud kolmandiku võrra (Pettai 2012: 12). See on tingitud muudatustest pensionisüsteemis, mis soodustab vanemaealiste osalemist tööelus. Võrreldes teiste vanuserühmadega on vanemaealiste hulgas töötuse määr kõige madalam.

(Vanemaealine...2015) Vanemaealiste tööturul püsimit soodustavad eeskätt tööaja paindlikkust toetavad meetmed, nagu osaajatöö ja keskmisest lühemad tööpäevad (Laas 2015).

Kõige olulisemateks takistuseks vanemaealiste osalemisel tööturul on suhtumine vanemaealistesse töötajatesse, vanemaealiste kehv tervis ja vananenud teadmised ja oskused (Vanemaealised...2015). Vanemaealiste töötajate töövõime ei ole Eestis kuigi kõrge, kuna nende objektiivsed tervisenäitajad on kehvad. Tervis on peamiseks põhjuseks tööturult lahkumiseks enne pensioniiga. Vanemaealiste hulgas on kartus pärast töökoha kaotamist töötuks jääda suurem, siis nende motivatsioon töötada ja rahulolu tööga on suhteliselt kõrge. Vanemaealiste tööjõu nõudlust takistavad nende palkamisega seonduvad otsesed ja kaudsed kulutused ning tööandjate seas valitsevad hoiakud, näiteks vanuseline diskrimineerimine. (Vanemaealine...2015)

Euroopa Sotsiaaluuringust selgub, et peamiselt mõjutavad vanemaealiste töötamist soov suurendada sissetulekut, mis tuleneb madalatest pensionidest, ning hea tervis, mis võimaldab tööl käia. Töötamist mõjutavad ka keskkonnast tulenevad võimalused ja piirangud. Seetõttu oleneb vanemaealiste tööturul osalemine ümbritsevate inimeste suhtumisest erinevatesse vanusgruppidesse. Eesti 50-aastased ja vanemad tajuvad halba kohtlemist vanuse tõttu sarnaselt Iirimaa ja Belgia eakatega, olles teiste Euroopa riikidega võrreldes keskmisel kohal. Riikides, kus vanuseline diskrimineerimine on kõrgem, on nende tööhõivemäär madalam. Vanusega kaasnev staatus ja sellest tulenev suhtumine vanemaealistesse mõjutab nende olukorda tööturul. (Roots 2015)

Vanemaealised kulutavad tööotsingutele aasta või enam. Iga kolmas pikaajaline töötu on üle 50 aasta vana. Valdav osa 50+ töötutest on nõus vastu võtma madalamat haridust nõudva töö ja sellest tulenevad kaotama senise kvalifikatsiooni ja haridusele vastava palga kaotama. Vanemaealiste inimeste puhul on tavapärane madal staatus tööturul, tõrjutus ja vähene eneseusk. (Kase jt 2012: 13)

Vanemaealiste töötamine muutub rahvastiku vananemise tõttu aina olulisemaks. Seetõttu peaks riigi prioriteediks olema vanemaealistele sobivate töötingimuste loomine ja diskrimineerimise vähendamine. Selleks, et vanemaealised saaksid töötada, tuleb

tähelepanu pöörata ka viimaste tervisele. Mida parem tervis vanemaealisel on, seda suurem on võimalus, et ta suudab teha produktiivset tööd. Kuna Eestis on vanemaealiste hulgas töötuse protsent võrreldes teiste vanusegruppidega kõige madalam, siis on ka suur tõenäosus, et ka tulevikus soovivad Eesti eakad tööl käia. Pensionealise tööjõu väärtustamine peaks muutuma aina olulisemaks.

1.3.2. Vanemaealiste sotsiaalne tõrjutus

Mida tsiviliseeritum on ühiskond, seda tugevam vanussurve seal valitseb ning seda jõulisemad ja negatiivsemad on stereotüübid. Põhjuseks peetakse, et tänapäeva Lääne ühiskondi kujundavad peamiselt majandusedu imperatiivid, kus keskel kohal on tootlikus ja kasumlikkus. Tähtis on eelkõige majanduskasv, kõik muu on sellele allutatud. Elutsükli mõlemad otsad – eakad ja lapsed – on majanduslikult ebaproduktiivsed. (Kase jt 2012: 264)

Vananedes väheneb inimese roll perekonnas ning tugivõrgustik tõmbub kokku: lapsed kasvavad suureks või juhtub mõni negatiivne elusündmus (nt lahutus või abikaasa surm). Selle tagajärjel suureneb sotsiaalse tõrjutuse risk. Üldiselt suureneb vananedes välise abi vajadus, kuid lähedased suhted ning sotsiaalsed võrgustikud hoopis vähenevad. Üksindus ja sotsiaalne tõrjutus tekitab vaimseid tervise probleeme, mistõttu on tervisele väga tähtsad ka sotsiaalsed suhted ja suhtlemisvõimalused. (Õun jt 2014: 148)

Vanuseline diskrimineerimine on kõige laialdasemalt kogetud diskrimineerimise vorm Euroopas igas vanuserühmas. Vanusegrupp 50-64 tajub kõige rohkem ebaõiglasemat kohtlemist 15-24 aastaste poolt. Vanemad inimesed tunnevad end võimetuna ning neid ei võeta tõsiselt. Selle tulemusel langeb vanemaealiste enesehinnang, suutlikkus ja üldine heaolu. Uuring on näidanud, et positiivse suhtumisega vanemaealised elavad 7,5 aastat kauem kui negatiivse suhtumisega inimesed. (A snapshot...2011: 4)

Eestiski on märgata vanema põlvkonna sotsiaalset tõrjutust ja väärkohtlemist. *Ageism* ehk vanustundlikkus tähendab negatiivseid, eelarvamuslikke suhtumisi, mis baseeruvad vanusel. Praeguse ühiskonna liikmetel tuleb kohaneda uut laadi vananemise

probleemidega, kus töövõimelise elanikkonna hulk kahaneb, teisalt aga ei looda uusi töökohti noortele. (Tulva 2012: 27-28)

Konkreetses inimese psühholoogiline heaolu sõltub sellest, milline staatus on tal oma vanusegrupis, ja teiseks subjektiivsest hinnangust üle minna kõrgema staatusega vanusegruppi (Kase jt 2012: 265). Samuti avaldab sotsiaalne kaasatus kaitsvat mõju psüühilisele heaolule (Yur'yev 2012: 17).

Vanemaealiste hulgas on indiviide, kellel on suur risk olla sotsiaalselt tõrjutud. Näiteks on vanemaealistel suurem tõenäosus tajuda sotsiaalset tõrjutust, kuna nende võimalused ise oma elujärge parandada on vähenenud. Peamised probleemid, millega vanemad inimesed tänapäeval kokku puutuvad, on ühelt poolt haigused või puuded, mis piiravad nende elukvaliteeti ning teiselt poolt vaesus (põhjuseks näiteks sissetuleku vähenemine 17 tööturult kõrvalejäämise tõttu. Suhtlusvõimalused ning ühiskonnaelus osalemise aktiivsus sõltuvad tänapäeval väga palju erinevatest infotehnoloogia lahendustest, kuid vanusega väheneb enamasti inimese arvuti- ja interneti kasutus, millega võib kaasneda vanemaealiste piiratud ligipääs infole ja teenustele. (Kutman 2014: 16-17)

Sotsiaalse isolatsiooni ja tõrjutuse oht võib suurenedagi terviselikel põhjustel – tervise seisundi tõttu loobutakse järjest sagedamini aktiivsest osalusest ühiskonnaelus ning vähenevad materiaalsed vahendid teiste abistamiseks. Sotsiaalne tõrjutus tähendab eelkõige vanemaealistele kartust kaotada iseseisvus, mille põhjustajateks on üldjuhul madal sissetulek (vanuse tõttu tööturult taandumine tähendab sageli vähenevaid sissetulekuid ja piiratud või puuduvaid võimalusi oma tulusid parandada), väike sotsiaalne toetus (madalad toetussummad püsiva haiguse või puude korral), terviseprobleemid (isikuhoolduse vajadus tervisliku seisundi halvenemisel). Eelpool nimetatud piirangud mõjutavad vanemaealiste elukvaliteeti ning seda eelkõige nendel, kes väärtustavad individualismi ja enesemääramist. (Kutman 2014: 17)

Kokkuvõttes võib öelda, et vanemaealiste sotsiaalne tõrjutus on suureks probleemiks. Põhjuseks on nii individuaalsed kui ka ühiskondlikud tegurid. Vananedes võib tekkida inimestel probleeme igas valdkonnas, see tähendab, et riskifaktorid, milleks on näiteks madalad sissetulekud, madal haridustase vms, tekitavad sotsiaalset tõrjutust. Sotsiaalselt

tõrjutust saab vähendada just noorte teadvustamisega vanadusest ja vananemisest ning eakate riskifaktorite parandamise ja vähendamise abil.

1.3.3. Edukas vananemine

Vananemisega kaasnevad probleemid on suuresti seotud tervisega, psühhosotsiaalse hakkama saamisega, toimetulekuks vajalike ressurssidega ning sotsiaalse toetuse olemasolu või selle puudumisega (Tulva 2003).

Eduka vananemise kontseptsioon käsitleb vananemist positiivses võtmes, mis tähendab, et inimene võib vaatamata ebasoodsatele tingimustele vananeda ühiskonnaelus aktiivselt toimivana (Kasepalu 2013: 37). Edukas vananemine on mitmedimensiooniline, mis hõlmab endas haiguste ja liikumisvõimetuse vältimist, kõrge vaimse ja tunnetusliku funktsiooni säilitamist ja püsivat tegevust sotsiaalsetes ja produktiivsetes tegevustes (Rowe 1997).

Edukas vananemine koosneb kolmest alaosast (Tulva 2003):

- haiguste ja vigastuste vältimine,
- hea kehalise ja vaimse tervise säilitamine,
- osalemine aktiivses sotsiaalses tegevuses.

Sotsiaalsest rolliteooriast tulenevalt võib aga vanakspidamise juures pensionile jäämisest veelgi olulisemaks pidada rollimuutust ehk teisisõnu – inimest hakatakse pidama vanaks siis, kui ta enam ei tööta või ei ole aktiivne (Haukanõmm 2013).

Eesti ühiskonnas pole edukas vananemine veel normiks kujunenud. Vananemise tempo sõltub soo erisuste kõrval elulaadist, tervisest, sotsiaalsõrgustiku olemasolust ning turvalisest elukeskkonnast. Edukas vananemine on paljuski inimesest endast olenev ja sõltub tema suhtumisest iseenda vananemisse kui uusi võimalusi pakkuvasse perioodi. Eakate elukvaliteet sõltub ka sellest, kuidas leitakse oma koht ajas ning kas suudetakse toimivate muudatustega kaasa minna. Tööealise elanikkonna ebaterved eluviisid, halb tervises seisund ja varajane suremus ei võimalda Eestis kasutada tööjõupotentsiaali täielikult, mõjutades negatiivselt elukvaliteeti, tööjõu pakkumist ja töötaja produktiivsust. (Me kõik...2015)

Eestis läbi viidud küsitlustest on selgunud, et stressi tase on kõige kõrgem kesk- ja vanemas eas, mil inimesed on murelikumad ja muutuvad aastatega üha rahulolematumaks ja pahuramaks. Hea toimetuleku tagajatena tõid eakad välja head/rahuldavat tervist, materiaalselt kindlustatust, toimivat võrgustikku ja enda vajalikkuse tunnetamist. Keerulises olukorras on üksi elavad eakad, kuna üksindus võib elukvaliteedile negatiivselt mõjuda. (Tulva 2012: 27) Vanemaealistel peavad olema võimalused oma oskuste, teadmiste ja iseseisva ravi valmiduse arendamiseks ning iseseisvaks ja meelepäraseks eluks (Üldinfo...2015).

Edukas vananemine tähendab ka aktiivset vananemist. Maailma Terviseorganisatsioon on defineerinud aktiivsena vananemist kui erinevaid tegevusi hõlmavat protsessi, mis on suunatud inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamisele. Aktiivsena vananemine lubab inimestel sõltumata east end igakülgsest teostada ning vastavalt oma soovidele, vajadustele ja võimalustele ühiskonnaelus osaleda, pakkudes samas ka kaitset ja tuge, kui selleks vajadus tekib. (Aktiivsena...2013: 5)

Üldiselt võib öelda, et eduka vananemise eelduseks on turvaline elukeskkond, sotsiaalne aktiivsus ning hea tervis. Selleks, et vanemaealine saaks edukalt vananeda on suur roll ka riigil. Riik peab kõigepealt looma võimalused ning seejärel saab vanemaealine neid võimalusi kasutades muuta oma elu ise aktiivseks. Vananemine peaks olema aktiivne protsess. Passiivne eluviis põhjustab nii füüsilist kui vaimset tagasilangust ning seejuures ei ole vananemine edukas.

1.3.4. Vanemaealiste tervis ja toimetulek

Eaka inimese tervis ei ole niivõrd meditsiiniline probleem, kuivõrd elukorralduslik. Inimesel kes tajub aja kulgu ja sellega kaasneva vananemise paratamatust, on elukorralduslikke muutusi lihtsam teha. Tihti ei suuda eakad kohaneda mõttega vananemisest ega jõuvarude vähenemisest. Vananemine on läbi elu toimiv protsess ning see hakkab inimese funktsioneerimist mõjutama kolmekümnendates eluaastastes, tajutavaks kuskil 70-80 eluaasta vahel. Vananemisprotsesse aeglustavad positiivne eluhoiak, tervislik toitumine, füüsiline ja vaimne aktiivsus. (Rannastu 2005: 47)

Vaimne tervis ja heaolu, nagu ka vaimse tervise probleemid kujunevad bioloogiliste, sotsiaalsete ja psühholoogiliste tegurite koostoimel. Viimaste mõju süvendavad stressirohkem sündmused isiklikus elus või keskkonnas, kus nad elavad. (Yur'yev 2012: 13)

Tervislikul seisundil on vananeva ühiskonna kontekstis määrav tähtsus, kuna hea tervis võimaldab inimesel aktiivselt osaleda tööturul ja elukestvas õppes, sõlmida ja säilitada inimsuhteid, osaleda ühiskonna- ja kultuurielus jne. Tervena vananemise seisukohalt on võrdväärselt olulised nii vaimne kui füüsiline tervis. Seetõttu on vananeva ühiskonna keskne tervisega seonduv ülesanne tõsta eluaastate kvaliteeti inimese kõigis eluvaldkondades, arvestades nii füüsilisi, vaimseid kui ka sotsiaalseid aspekte. (Aktiivsena...2013: 50)

Vanemaealiste tervise puhul on olulised ka tegutsemis- ja osalemispiiranguid, millest sõltuvad nii inimese elukvaliteet kui ka igapäevane toimetulekuvõime. Tegutsemis- ja osalemispiirangute arvestamine võimaldab hinnata inimese tegelikku funktsioneerimisvõimet terviseolukorra ning personaalsete ja keskkonnategurite vastastikmõjus. Puudujäägid funktsioneerimisvõimes avalduvad abivajadusena, survestades nii abivajaja perekonda kui ka kogu sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi ja riigi ressursse laiemalt. (Aktiivsena...2013: 50)

Teadlikkus vananemisega kaasnevatest või sagenevatest terviseriskidest – nagu suurenenud tõenäosus teatud haigusteks, kukkumised ja nendega kaasnevad vigastused, alkoholismi ja suitsetamise kumulatiivsed mõjud jm – on eeldus, mis aitab nii vanemaealistel, nende pereliikmetel kui ka ühiskonnal eaga kaasnevaid või süvenevaid terviseprobleeme ennetada, neid õigeaegselt märgata, võimalikult varakult sekkuda ning vajalikku abi ja ravi osutada. (Aktiivsena...2013: 50)

Eakat tervise ja elukvaliteedi seisukohalt on oluline hoolekande- ja tervishoiuteenuste õigeaegne kättesaadavus. Tervises seisundit saab nimetada omalaadseks koondtunnuseks, mis näitab, milline on vanemaealiste elujõud ja toimetulek ning suutlikkus vastu seista eluraskustele. (Kasepalu 2013: 40) Vanemaealiste tervisenäitajad mõjutavad otseselt

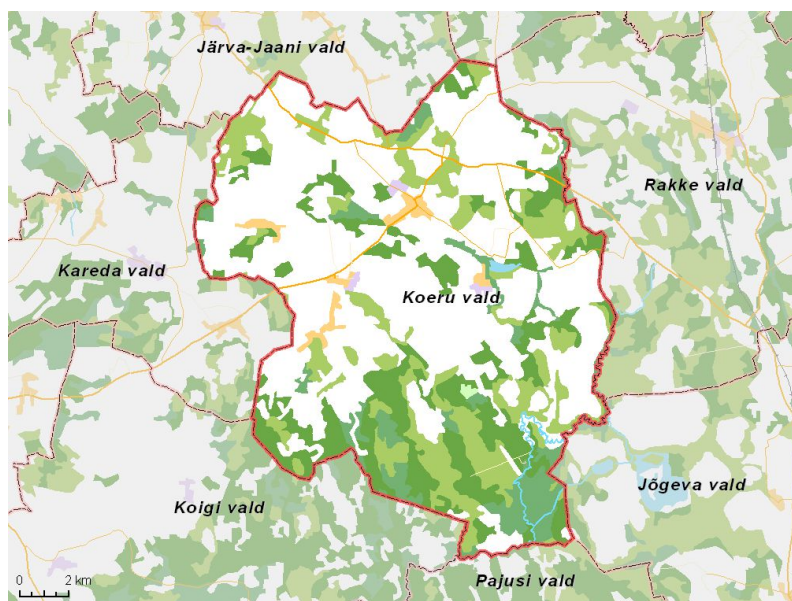
sotsiaal- ja tervishoiuteenuste vajadust ja nõudlust vananevas ühiskonnas (Aktiivsena...2013: 50).

Kokkuvõtvalt võibki öelda, et tervisel on vanemaealise inimese toimetulekul väga suur roll. Vananedes peavad inimesed oma elu ümber organiseerima ning olema valmis erinevateks muutusteks. Hea tervis on aktiivse ja täisväärtusliku elu alus. Vanemaealiste füüsiline aktiivsus ja tervislikud eluviisid on olulised tegevused iseseisva toimetuleku tagamiseks vanemas eas.

2. EMPIIRLINE UURIMUS KOERU VALLA VANEMAEALISTE VALMISOLEKUST VANANEMISEKS

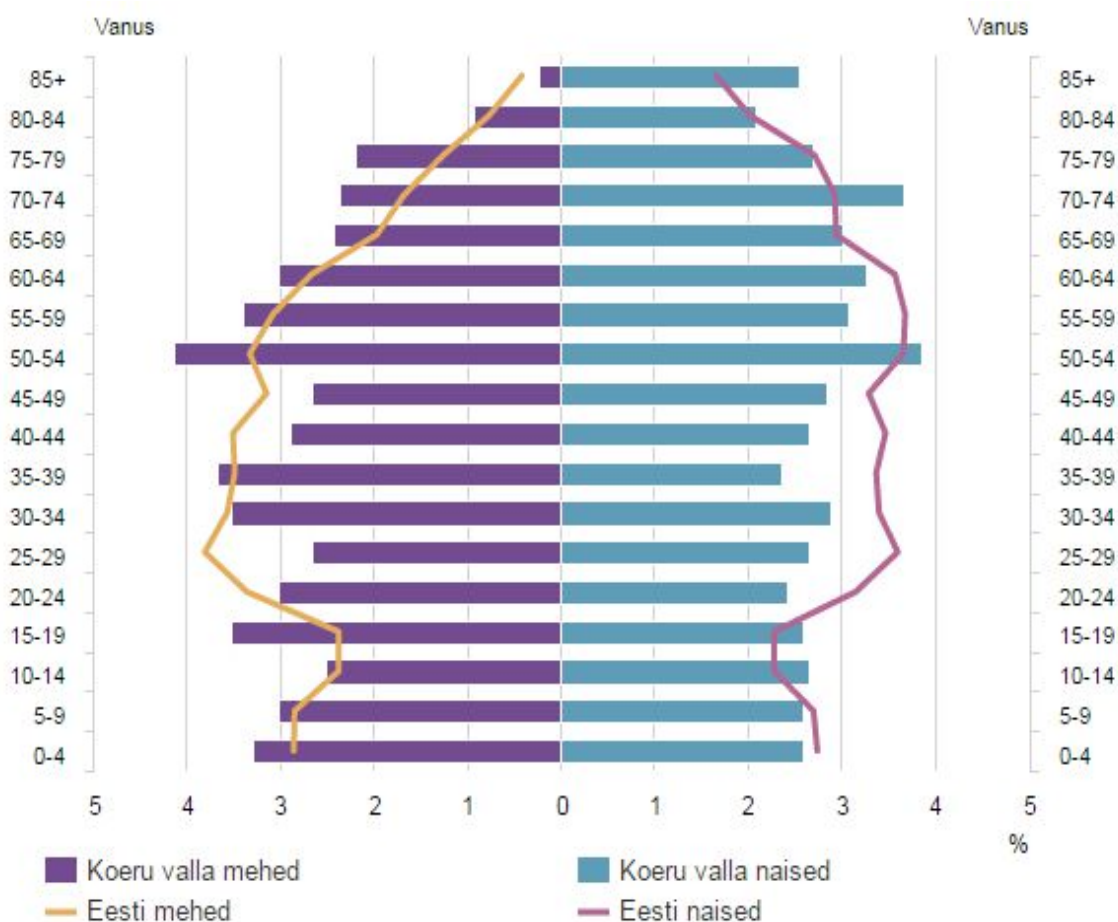
2.1. Koeru valla tutvustus

Koeru vald asub Järvamaa idaosas. Koeru paikneb Pandivere kõrgustiku ja Kesk-Eesti lavamaa piirilal. Valla kaguosas on ülekaalus soo- ja metsaalad, enamik nendest kuulub Endla looduskaitsealasse. Metsamaa hõlmab vallast 47%, riigimetsamaad haldab Järvamaa metskonna Rava metsandik. Valla idaosas paiknev Väinjärv on kujunenud tähtsaks puhkealaks. Valda läbib Piibe maantee ja sellelt Koeru juures hargnev, Mäekülla suunduv maantee. Peale valla keskuses paiknevate kultuuri- ja haridusasutuste on Vaol ja Ervital raamatukogu ning Väinjärvel, Salutagusel ja Vaos seltsimaja. Huviväärsed on Koeru kirik ja Koeru kõrts-postijaam, Aruküla mõis ja kabel, Norra mõis ja Merja linnamägi. (Koeru vald 2015)



Joonis 1. Koeru vald (Allikas: Map...2015).

Koeru valla pindala on 236,8 km². 01.01.2014 aasta seisuga elab Koeru alevis 1008 inimest, külates elab 1182 ning aleviku täpsusega on 16 inimest, seega kokku 2206 inimest (Vallast 2015).



Joonis 2. Koeru valla rahvastikupüramiid (Allikas: Koeru vald...2015).

Koeru vallas asub Järvamaa suurim hoolekandekeskus. Sihtasutus Koeru Hooldekeskus on 215-kohaline multifunktsionaalne asutus, mis pakub erinevatele kliendigruppidele järgmisi teenuseid. (Hooldekeskus...2015)

- täisealiste ööpäevaringne hooldusteenus;
- ööpäevaringne erihooldusteenus;
- ööpäevaringne erihooldusteenus sügava liitpuudega isikutele;
- toetatud elamise teenus;

- hooldusravi teenus;
- koduõendus-hooldusteenus;
- rehabilitatsiooniteenus.

Hooldekeskust ümbritseb suur heakorrastatud park, kus on võimalik jalutada ja nautida lilleilu. Kliendid saavad vastavalt võimetele ja tervislikule seisundile osa võtta päevastest tegemistest ja töödest – meelelahutuslikud üritused, huvialaringid, päevakeskus, käsitöö, heakorrastustööd pargis, aia- ja põllutööd, lillede eest hoolitsemine jne. Raamatukogust saab laenutada raamatuid ja lugeda ajakirjanduslikke väljaandeid. Klientidele meeldiva kodutunde loomisele ja iga-päevaste murede lahendamisele aitab kaasa hooldekeskuse 107-liikmeline meeskond, kuhu kuuluvad hooldajad, tegevusjuhendajad, meditsiinitöötajad, koristajad, kokad ja ettekandjad, sisevalvetöötajad jt. teenindajad. Hooldekeskusel on oma kabel ning hästi korrastatud viimane rahupaik Koeru kalmistul. (Hooldekeskus...2015)

Koeru vallas on seega loodud kõik võimalused, et luua vanemaealistele turvaline elukeskkond.

2.2. Uurimisküsimused ja metoodika

Käesoleva töö empiirilise osa läbiviimiseks kasutati **kvantitatiivset** andmekogumismeetodit. Valitud uurimisviis on kõige sobilikum, sest pakub vastajale anonüümsust ning võimaldab uurida suuremat valimihulka. Kvantitatiivses uurimuses on oluline, et vaatlusandmed sobiksid arvudes mõõtmiseks (Hirsjärvi jt 2005: 131).

Lõputöö tulemuste analüüsimiseks püstitati järgmised uurimisküsimused:

- Milline on vanemaealiste rahulolu riigiga/omavalitsusega ning millised on nende ootused riigile/omavalitsusele?
- Millised on Koeru valla vanemaealise elanikkonna sotsiaalsed suhted perekonna/sõprade/eakaaslastega ning kuidas need mõjutavad vananemist?
- Milline on Koeru valla vanemaealise elanikkonna psühholoogiline valmisolek vananemiseks?
- Milline on vanemaealiste materiaalne valmisolek vananemiseks?

- Kuidas hindavad vanemaealised enda tervislikku seisundit ning millised on nende hovid?

Iga uurimisküsimust on analüüsitud eraldi alapeatükis.

2.3. Andmete kogumine ja valim

Andmeid koguti ankeetküsitlusega, mis sisaldas nii valikvastuseid kui ka avatud küsimusi. Ankeetküsitlus koosnes 30 küsimusest, millest kolm olid avatud vastusega küsimused. 27 küsimust olid valikvastustega ning neist viie küsimuse juures oli vastajal võimalus oma valikut põhjendada. Küsimused jagunesid viieks erinevaks plokiks, milleks olid:

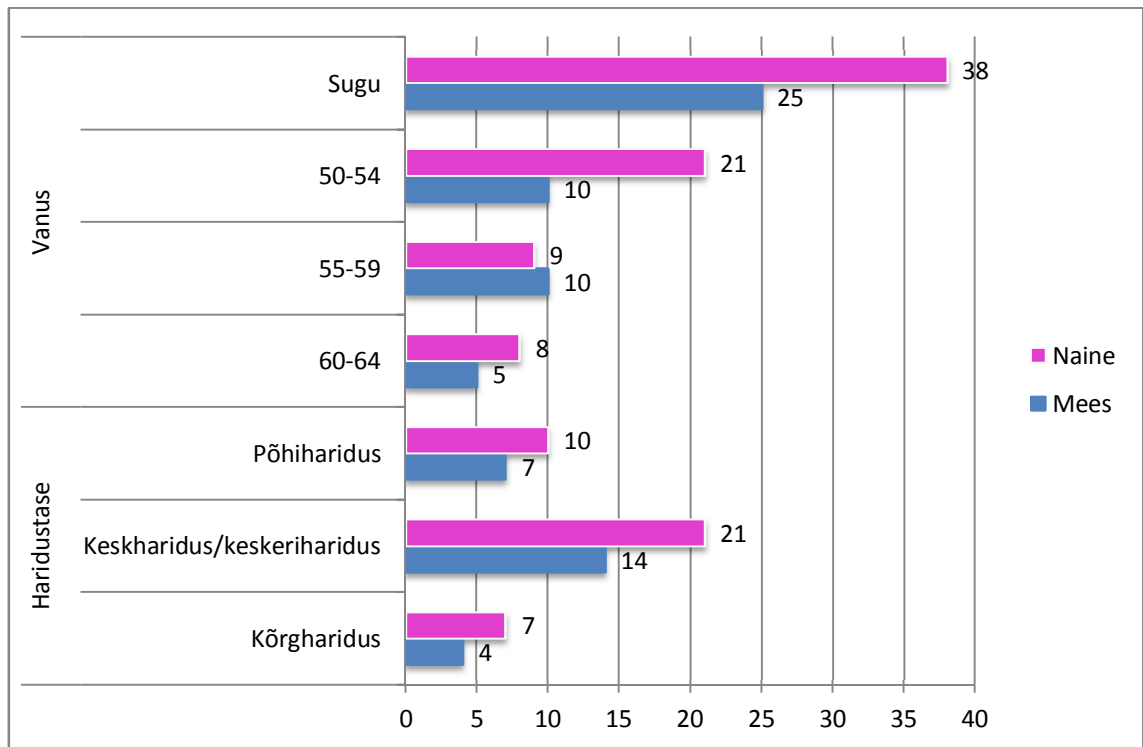
1. üldküsimused;
2. töö ja sissetulek;
3. sotsiaalsed suhted;
4. valmisolek vananemiseks;
5. riigi ja omavalitusega seotud küsimused.

70 küsitlust jaotati laiali paber kandjal Koeru valla erinevates asutustes. Vanemaealiste e-maile oli raske koguda ning seetõttu oli parim viis andmete kogumiseks anda küsitlus individuaalselt vastaja kätte. See aitas tagasi saada 91,4% välja jagatud küsitlustest.

Andmeid koguti 27.03.2015 kuni 04.04.2015. Andmete töötlemisel kasutati tekstitöötlusprogrammi *Microsoft Word* ning andmetöötlusprogrammi *Microsoft Excel*.

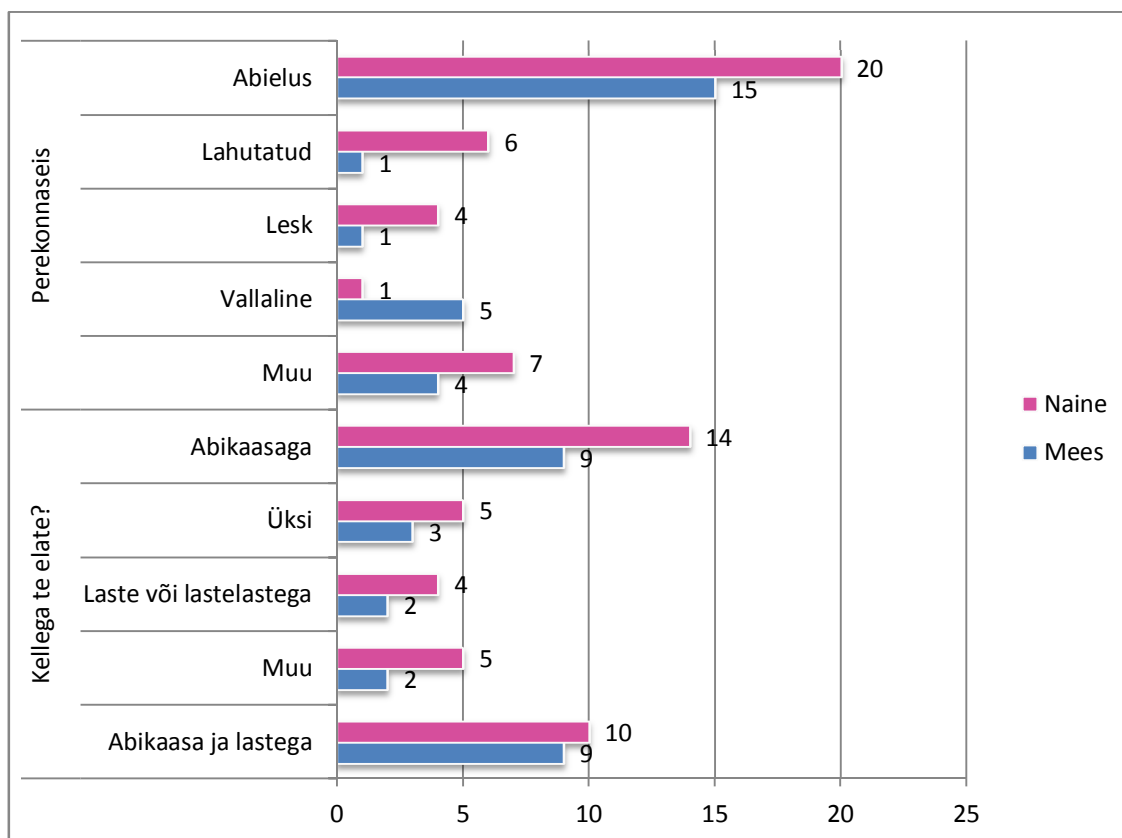
Valim moodustati vastavalt lõputöö uurimiseesmärgile. 1. jaanuari 2014 seisuga on vanemaealisi, vanuses 50-64, Koeru vallas 446 inimest, kellest mehi on 277 ja naisi 219. Küsitlusele vastas kokku 63 vanemaealist Koeru valla elanikku (14,12% 50-64 aastastest).

Alljärgnevalt on toodud ära respondentide jagunemine soo, vanuse ja haridusetaseme järgi (vt joonis 3).



Joonis 3. Meeste ja naiste jagunemine vanuse ja haridustaseme järgi.

Respondentidest oli naisi (60,3 %) rohkem kui mehi (39,7%) (vt. joonis 3). Kõige rohkem (49,2%) oli vastajaid vanuses 50-54 aastat. Sellest võib järeldada seda, et kuna küsitlused jagati laiali enamasti Koeru valla asutustes, siis selles vanusegrupis töötajaid oli rohkem, kui 55-64 aastaste hulgas. Seda kinnitab ka see, et 60-64 aastaseid vastajaid oli kõige vähem (23,8%). Üle poolte vastajatest (55,6%) olid keskeriharidusega või keskharidusega. Kõige vähem oli kõrgharidusega inimesi (17,4%). See, et küsitlus viidi läbi maakohas, võib olla üks põhjus, miks kõrgharidusega inimeste protsent oli võrdlemisi madal.



Joonis 4. Respondentide perekonnaseis ja leibkonna struktuur.

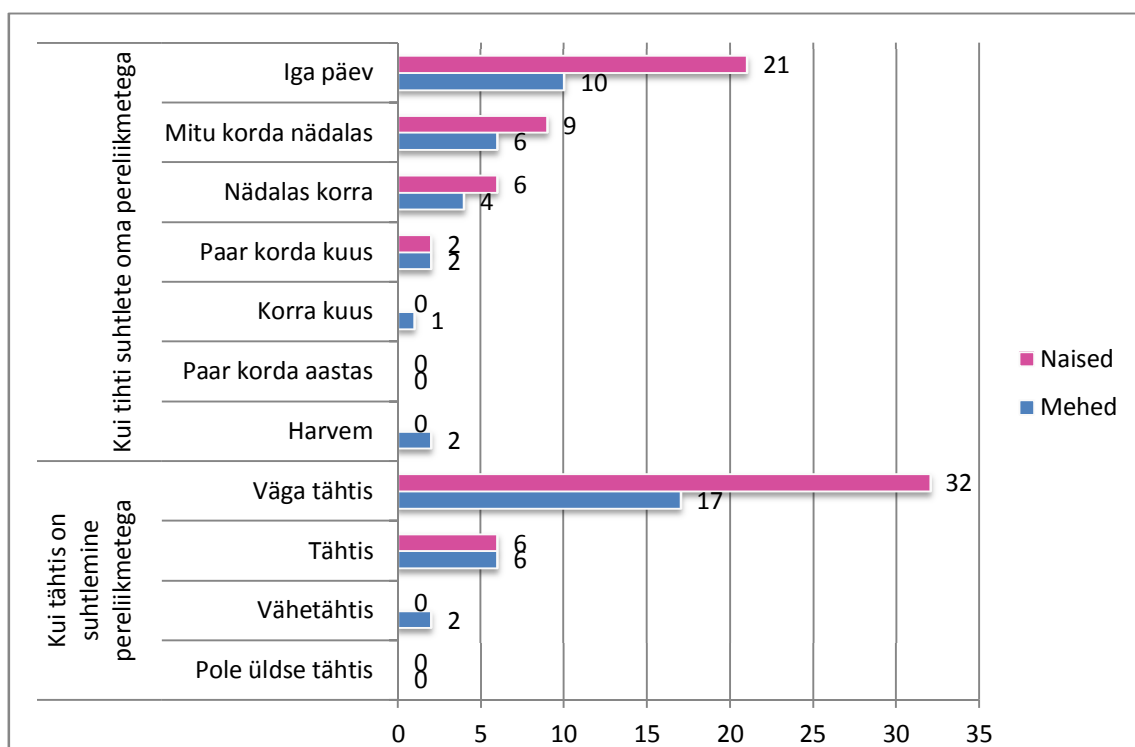
2.4. Sotsiaalne valmisolek vananemiseks

Uuringust selgus, et kõik naisrespondendid suhtlevad oma pereliikmetega ning kaks meest ei suhtle oma pereliikmetega. See tähendab, et vastajatest 96,8% suhtleb oma pereliikmetega, mis on väga hea näitaja. Vananedes on tähtis, et suhtlemine pereliikmetega ei katkeks, et eakas ei tunneks ennast hüljatuna ja muust maailmast isoleerituna. Tähelepanu pöörab endale fakt, mis vaatamata sellele, et meesrespondente oli vähem kui naisrespondente, siis oli siis meeste hulgas inimesi, kes ei suhtle enda pereliikmetega. See võib tähendada seda, et naiste jaoks on pereliikmetega läbisaamine olulisem kui meeste jaoks.

Pereliikmetega suhtlemise sagedus on naistel ja meestel väga sarnane (vt. joonis 5). Enamus vanemaelisi (49,2%) suhtleb oma pereliikmetega ja lastega iga päev. 23,8% respondentidest suhtleb pereliikmete mitu korda nädalas. 15,9% vanemaelist suhtleb nädalas korra. Paar korda kuus suhtlevad pereliikmetega vastajatest neli vastajat ehk

6,3% kõikidest vastanutest. Üks (1,6%) mees suhtleb ainult korra kuus ning kaks (3,2%) meest märkisid vastuseks, et suhtlevad pereliikmetega veel harvem. Suuremal osal vanemaealistest on pereliikmetega suhtlemise sagedus siiski tihe, mis tähendab, et ka tulevikus on suurem võimalus, et pensionieas ei pea nad olema ükski, vaid saavad suhelda pereliikmetega ja ei pea end tundma üksildase ja isoleerituna muust maailmast.

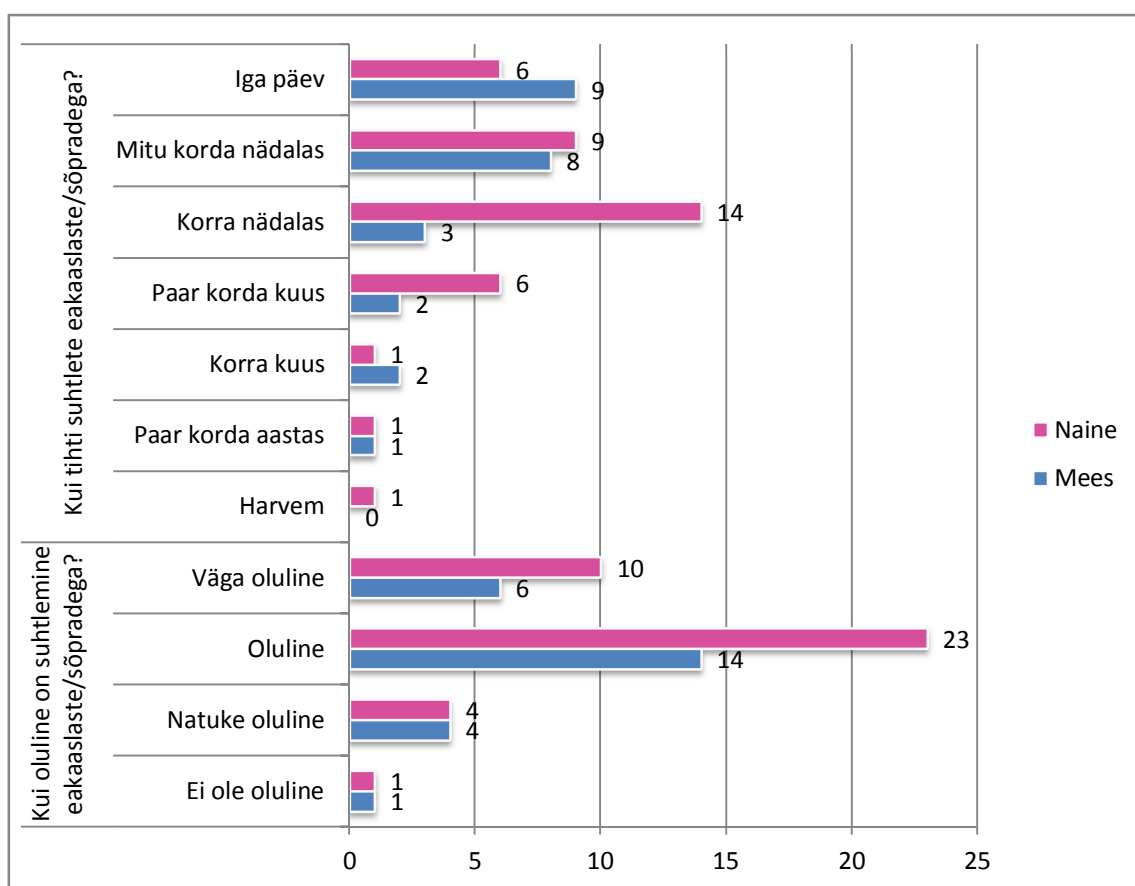
Iga inimese jaoks on pereliikmetega suhtlemise tähtsus erinev. Ka vanemaealised hindavad seda erinevalt (vt. joonis 5). Umbes kolmveerandi (77,8%) respondendi jaoks on pereliikmetega suhtlemine siiski väga tähtis. See näitab seda, et nad vajavad pereliikmete tuge ja toetust ka tulevikus. Kaksteist(19%) küsitletut peavad suhtlemist pereliikmetega tähtsaks. Kaks (3,2%) meest hindavad seda vähetähtsaks ning mitte ükski vastaja ei märkinud, et see pole nende jaoks üldse tähtis. Huvitav on see, et vastajatest kõik naised pidasid suhtlemist tähtsaks või väga tähtsaks, kuid ükski naine ei märkinud vastuseks vähetähtis või pole üldse tähtis. Seevastu aga kolm meest märkisid sellised vastused. See annab jällegi märku sellest, et naised peavad pereliikmetega suhtlemist tähtsamaks kui mehed.



Joonis 5. Pereliikmetega suhtlemise sagedus ja selle tähtsus.

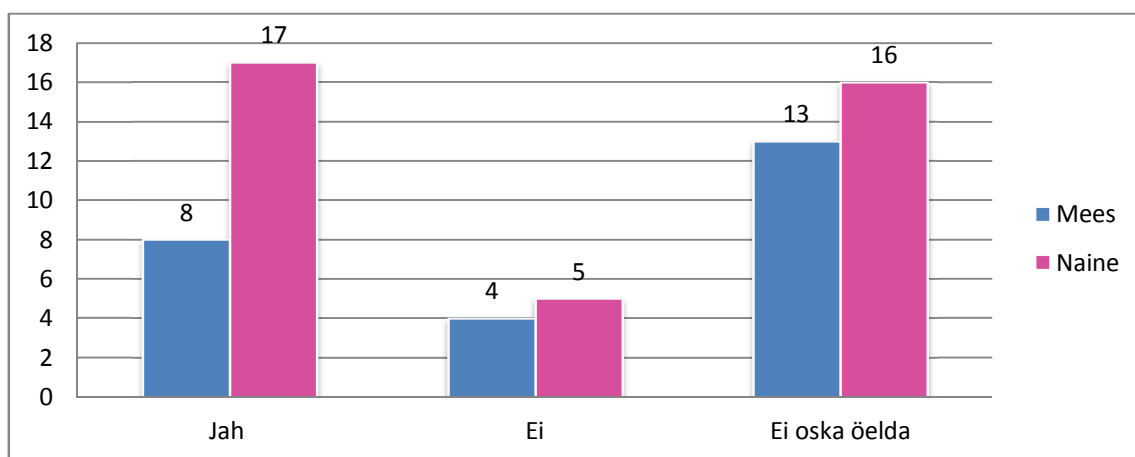
Võrreldes suhtlemist pereliikmete/lastega ja eakaaslaste/sõpradega on märgata erinevusi nii suhtlemise olulisuses kui ka sageduses (vt. joonis 7). 23,8% vanemaealistest suhtleb oma eakaaslastega või sõpradega iga päev. 28% küsitletutest suhtleb mitu korda nädalas ning samuti 28% vastajatest suhtleb korra nädalas. Paar korda kuus suhtlevad 12,7% vastajatest. Ülejäänud 7,5% vastajatest suhtlevad eakaaslaste ja sõpradega vähem kui paar korda kuus.

Suhtlemise tähtsus pereliikmetega oli enamus respondentide jaoks väga tähtis, kuid eakaaslaste või sõpradega suhtlemist peetakse oluliseks, mitte väga oluliseks. Üle poolte (58,7%) vastajatest pidas eakaaslastega suhtlemist oluliseks. Väga oluliseks pidas seda 25,4% vanemaealistest. Need vastused näitavad, et suurem osa vanemaealiste jaoks on eakaaslaste ja sõpradega suhtlemine oluline ning järelikult on sotsiaalne aktiivsus nende jaoks tähtis. Üks mees ja üks naine (3,2%) vastasid, et suhtlemine eakaaslaste või sõpradega ei ole nende jaoks oluline.



Joonis 6. Eakaaslaste/sõpradega suhtlemise sagedus ja olulisus.

Suhtlemise tähtsus pereliikmetega oli enamus respondentide jaoks väga tähtis, kuid eakaaslaste või sõpradega suhtlemist peetakse oluliseks, mitte väga oluliseks (vt. joonis 6). Üle poolte (58,7%) vastajatest pidas eakaaslastega suhtlemist oluliseks. Väga oluliseks pidas seda 25,4% vanemaealistest. Need vastused näitavad, et suurem osa vanemaealiste jaoks on eakaaslaste ja sõpradega suhtlemine oluline ning järelkult on sotsiaalne aktiivsus nende jaoks tähtis. Üks mees ja üks naine (3,2%) vastasid, et suhtlemine eakaaslaste või sõpradega ei ole nende jaoks oluline.



Joonis 7. Laste või lastelaste abi tulevikus.

Tulevikus vajavad pea kõik vanemaealised pereliikmete abi. Tavaliselt loodetakse laste või lastelaste abile. Suurem osa respondentidest (46%) ei osanud veel öelda, kas lapsed või lapselapsed neid tulevikus aitaksid (vt. joonis 7). Peaaegu sama palju vanemaealisi (39,7%) arvab, et nad saavad tulevikus oma laste/lastelaste abile loota. 14,6% küsitletutest vastasid, et nemad ei saa tulevikus viimaste abile loota. Tulemustest võib välja lugeda, et ainult 39,7% on kindlad, et saavad tulevikus abi, teised aga kahtlevad selles ning see muudab nad vananemise suhtes kartlikumaks ning ebakindlamaks.

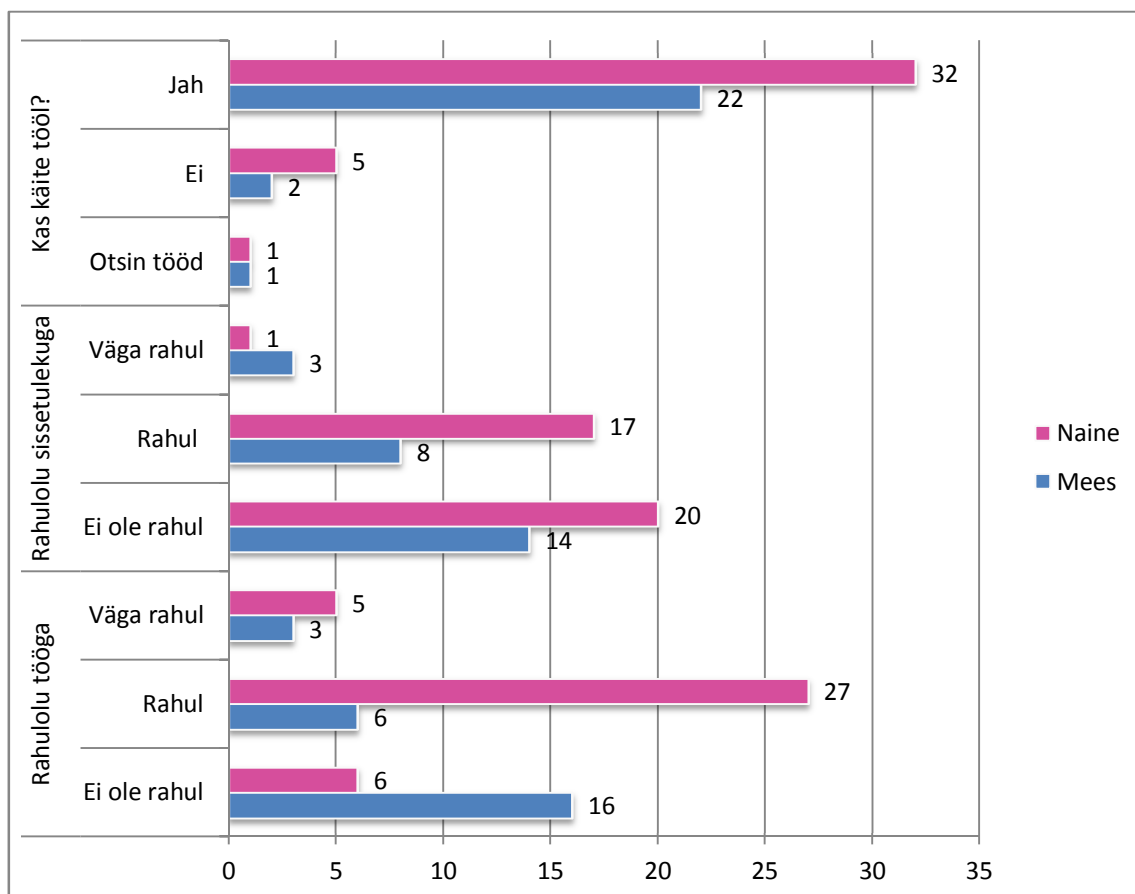
2.5. Materiaalne valmisolek vananemiseks

Materiaalne valmistumine pensionipõlveks on samuti väga oluline. 50-64 aastastest vanemaealistest käivad tööl 85,7% (vt. joonis 8). See on väga suur osakaal ning kaks (3,2%) vastajat üritavad samuti tööd leida. Ainult seitse (11,1%) vastajat ei käi tööl ja

ei otsi tööd. Kuna tööotsijaid on küllaltki vähe, siis võib järeldada, et vanuse tõttu töökoha leidmine Koeru vallas antud vanusegrupile (50-64) raskendatud ei ole.

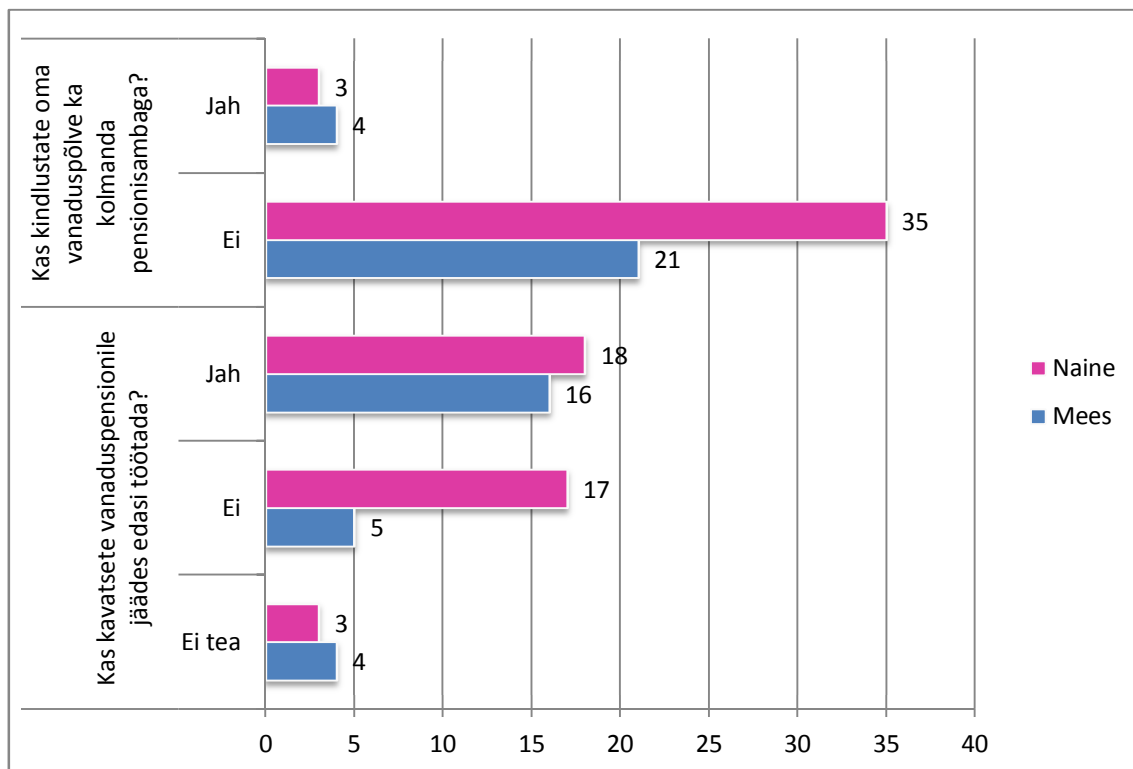
Suurem osa küsitletutest on oma töökohaga rahul, kuid mitte väga rahul (vt. joonis 8). Rahul on 52,4% ning väga rahul on ainult 6,3% vastajatest. Oma töökohaga ei ole rahul 41,3% respondentidest, mis on küllaltki suur protsent, kuna peaaegu pooltele respondentidest ei meeldi nende töökoht. Huvitav on see, et naistest ei ole tööga rahul 15,8%, siis meeste protsent on seevastu üle nelja korra suurem (64%).

Sissetulek puudutab nii palka, toetuseid kui ka muid rahalisi sissetulekuid. Üle poole respondentidest (54%) ei ole oma sissetulekuga rahul. Vanaduspensionile jäädes, ei hakka nad ka suuremat sissetulekut saama, mis tähendab, et arvatavasti ei ole nad ka pensioniealisena oma sissetulekuga rahul. 39,7% vastas, et on oma sissetulekuga rahul ning ülejäänud 6,3% on väga rahul.



Joonis 8. Vanemaealiste töötamine, tööga ja sissetulekuga rahulolu.

Üldiselt ei kindlusta (88,9%) respondendid oma vanaduspõlve III pensionisambaga ehk täiendava pensionisambaga (vt. joonis 9). Ilmselt on selle põhjuseks madalad sissetulekud ning inimestel pole raha, et liituda kolmanda pensionisambaga.



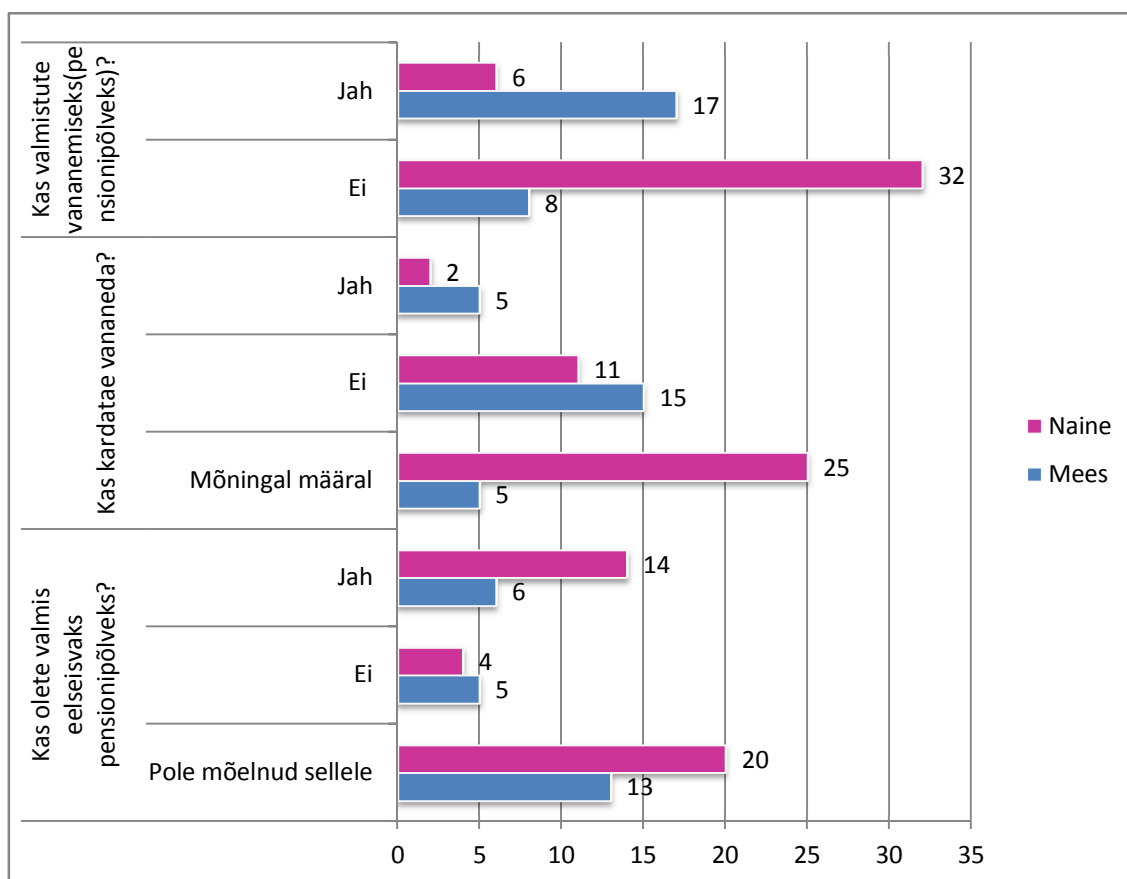
Joonis 9. Kolmanda pensionisambaga liitumine ja edasi töötamine pensionieas.

Vanaduspensionile jäämine ei tähenda, et inimene peab töölt ära tulema (vt. joonis 9). Üle poole (54%) küsitletutest plaanivadki vanaduspensionile jäädes edasi töötada. Seda ilmselt kahel põhjusel. Üks põhjus on see, et päevad läbi kodus olla on igav ning teine põhjus on see, et vanaduspensioni suurus ei ole rahuldav ning tööl käies soovitakse teenida pensionile lisa. 34,9% ei plaani tööl edasi käia ja tulevad töölt ära. 11,1% ei osanud öelda, mida nad pensioniikka jõudes teha plaanivad.

2.6. Psühholoogiline valmisolek vananemiseks

Uuringust selgus (vt. joonis 10), et 36,5% vastajatest valmistuvad vananemiseks. Kolm inimest tõid põhjenduseks liitumist kolmanda pensionisambaga, ülejäänud (31,7%) respondendid ei põhjendanud kuidas nad pensionipõlveks valmistuvad. 63,5%

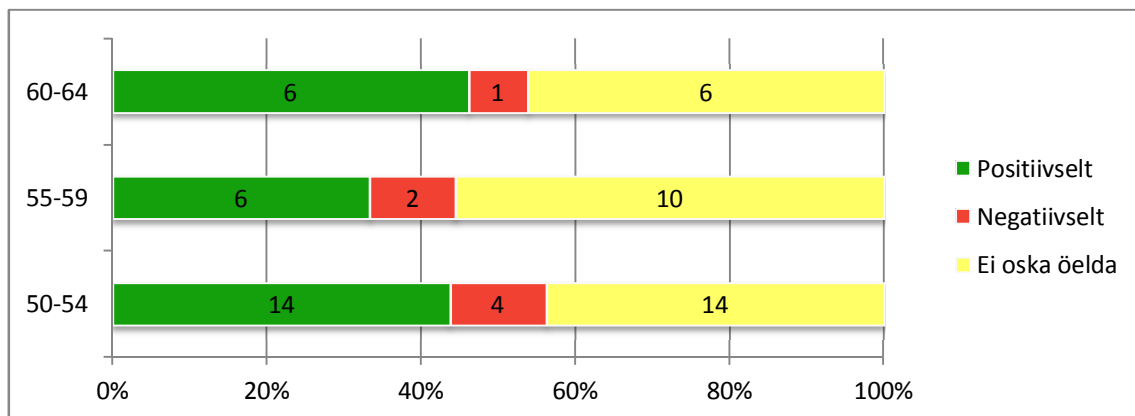
respondentidest ei valmistu vananemiseks (pensionipõlveks). Enamus vanemaealisi (47,6%) kardavad mingil määral vananemist. Vananemist kardavad 11,1% vastajatest ning 41,3% ei karda vananeda. Eelseisvaks pensionipõlveks on valmis 31,7% respondentidest ning 14,3 % ei ole selleks valmis. Enamus vastajatest ei ole sellele mõelnud (54%).



Joonis 10. Valmistumine pensionipõlveks, vananemise kartus ja valmisolek eelseisvaks pensionipõlveks.

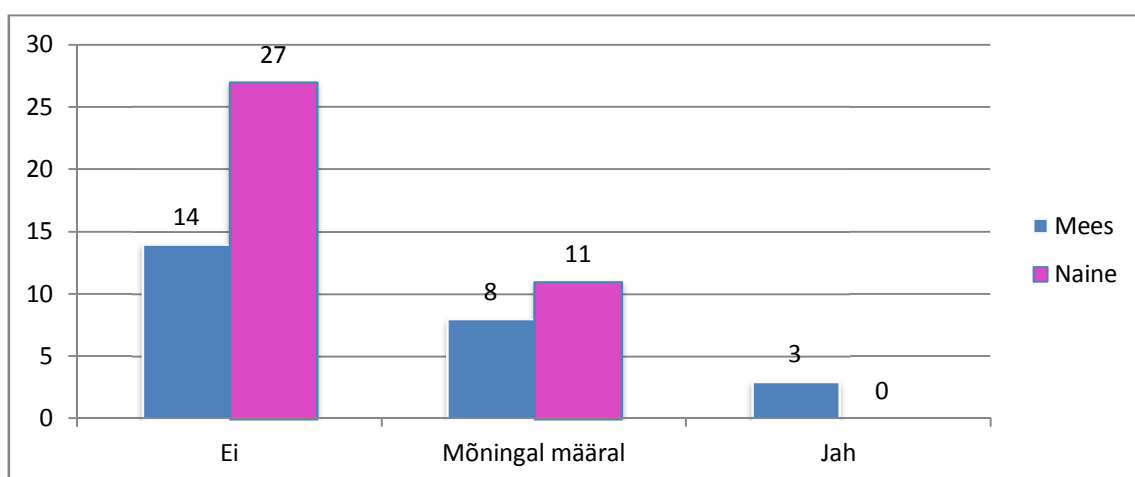
Võrreldes erinevaid vanusegrupe ja suhtumist vananemisse, siis suuri erinevusi ei ole (vt. joonis 11). Igas vanusegrupis on kõige vähem neid, kes suhtuvad vananemisse negatiivselt. Vanusegruppides 50-54 ja 60-64 on positiivse suhtumisega respondente sama palju, kui neid, kes ei oska öelda, kuidas nad vananemisse suhtuvad. Vanusegrupis 55-59 on positiivse suhtumisega vastajaid mõne võrra vähem kui neid, kes ei oska seisukohta võtta. 41,3% respondentidest suhtuvad vananemisse positiivselt. 47,6% vastajatest ei oska öelda, kas nad suhtuvad vananemisse positiivselt või negatiivselt.

11,1% respondentidest suhtuvad vananemisse negatiivselt. Hea märk on see, et negatiivse suhtumisega inimesi on kõige vähem, see näitab, et inimesed ei võta vananemist kui halba protsessi vaid näevad selles ka positiivseid külgi.



Joonis 11. Suhtumine vananemisse.

Uuringust selgus, et Koeru valla vanemaealistest inimestest, kes küsitlusele vastasid, on saanud tunda noorte poolt üleolevat suhtumist 4,8% respondentidest (vt. joonis 12). Huvitav on see, et kõik kolm, kes on sellist suhtumist tundnud, on mehed. Mõningal määral on üleolevat suhtumist saanud tunda 32% meestest ja 29% naistest. Ka seal on meeste protsent mõningal määral suurem. Üle poolte meestest (56%) ei ole sellist suhtumist tunda saanud. Naistest ei ole 71% sellist suhtumist kogenud. See näitab, et meestel on nooremate inimeste ülevoleva suhtumisega mõnevõrra rohkem probleeme.



Joonis 12. Üleolev suhtumine nooremate inimeste poolt.

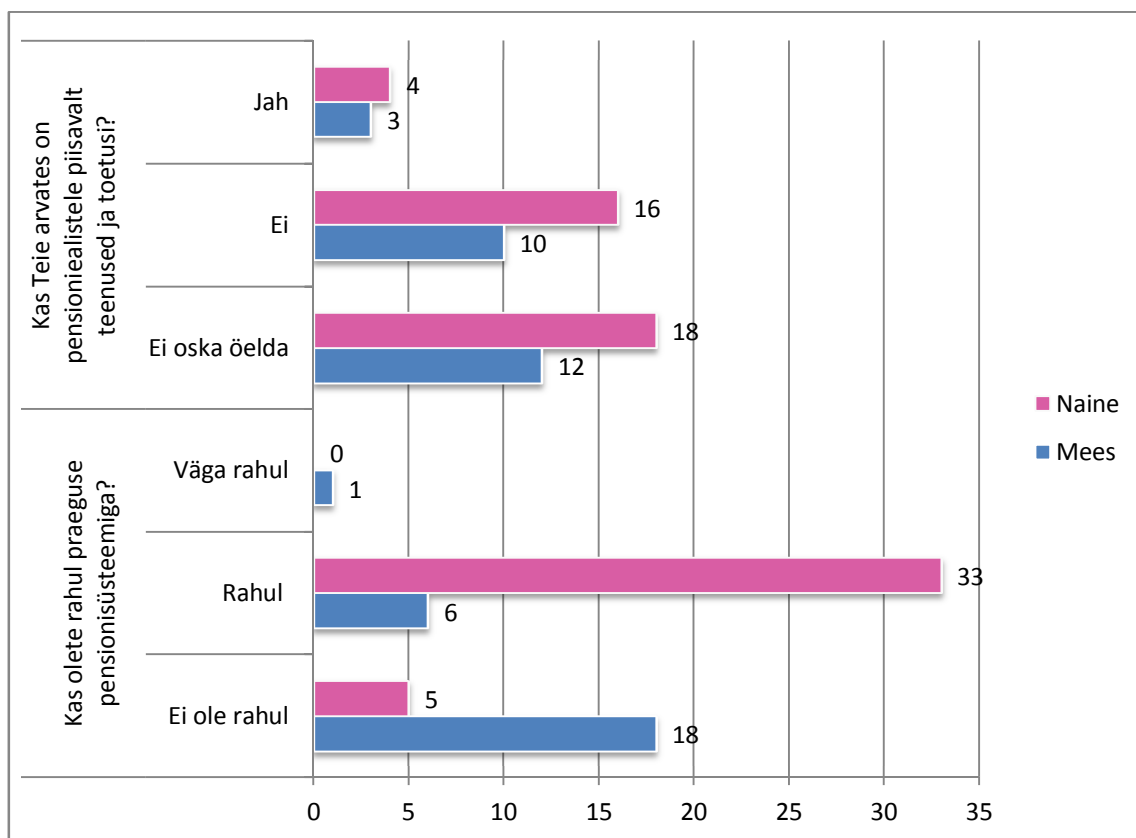
Vanuse tõttu on tööl tõrjutust tundnud kuus respondenti (9,5% vastajatest), kaks naist ja neli meest. Põhjenduse tõi vaid üks mees, kes ütles, et ei ole osadele töödele vanuse tõttu sobiv. Teised vastasid lihtsalt, et on tõrjutust tundnud kuid ei selgitanud seda täpsemalt. Viis küsitletut jättis sellele küsimusele vastamata. Tähelepanu pöörab endale fakt, et nii noorte üleolevat suhtumist kui ka tõrjutust töö juures tundsid mehed rohkem kui naised.

Kuna enamus respondentidest käivad tööl, siis tähendab, et see mõjutab mingil määral ka nende tervist ning sotsiaalelu. Seitse respondenti (11,1%) vastas, et töö mõjutab nende tervist ja sotsiaalelu positiivselt. Näiteks toodi välja, et töö on kollektiivne ja hoiab tegusana, hoiab vormis, saab suhelda töökaaslastega ning mõni kirjutas, et mõjutab lihtsalt hästi. 88,9% respondentidest vastas, et töö ei mõjuta neid hästi. Põhjuseks toodi, et raske füüsiline töö mõjutab tervist. Samuti toodi välja, et töö tõttu on vähe vaba aega. Suur osa kirjutas, et töö tekitab vaimset pinget. Huvitav on see, et just naised (8 naist) kirjutasid, et neile tekitab töö stressi, meestest kirjutas vaid üks vastaja, et töö tekitab stressi.

2.7. Ootused kohalikule omavalitsusele ja riigile

Pensionisüsteemiga on väga rahul vaid 1,6% vastajatest (vt. joonis 13). Suurem osa (63%) on aga siiski pensionisüsteemiga rahul. Respondentidest 35,4% ei ole praeguse pensionisüsteemiga rahul.

Enamus vanemaealistest (47,6%) ei oska öelda, kas pensioniealistele on piisavalt toetuseid ja teenuseid (vt. joonis 13). Selle põhjus võib olla see, et vanuses 50-64 ei ole inimesed pensioniealiste teenuste ja toetustega kursis ning seetõttu ei oska ka selles küsimuses oma arvamust väljendada. Alla poolte (41,3%) küsitletutest arvavad, et eakatele ei ole piisavalt toetuseid. 11,1%, vastanutest arvavad, et teenuseid ja toetuseid on pensioniealistele piisavalt. Kuigi antud vanusegrupp ei ole veel otseselt vanaduspensioniealiste teenuste ja toetustega kokku puutunud, siis on huvitav, et üle poolte respondentide oskasid siiski antud teema kohta midagi arvata.



Joonis 13. Rahulolu pensionisüsteemiga ning teenuste ja toetuste piisavus vanemaealistele.

Koeru vallale tehti kokku 16 (25,4% respondentidest) ettepanekut. Naisrespondendid tegid 12 ettepanekut ning meesrespondendid tegid neli ettepanekut. Mitmed vastajad soovisid, et eakatega võiks tegeleda rohkem, eriti nendega, kes elavad üksi või keskusest eemal. Samuti sooviti, et hooldeasutustes elavatele inimestele pöörataks rohkem tähelepanu. Mõned kirjutasid, et on oma valla otsustega rahul. Ühe vastaja meelest võiks tegeleda rohkem hoopis noortega. Pakuti ka välja, et võiks olla vanurite päevakeskus. See, et vallale tehti vaid 16 ettepanekut, näitab, et suuri vigu vallaelanikel ette heita ei ole, sest muidu oleks tehtud rohkem ettepanekuid. See võib näidata ka seda, et ollakse liiga ükskõikse suhtumisega.

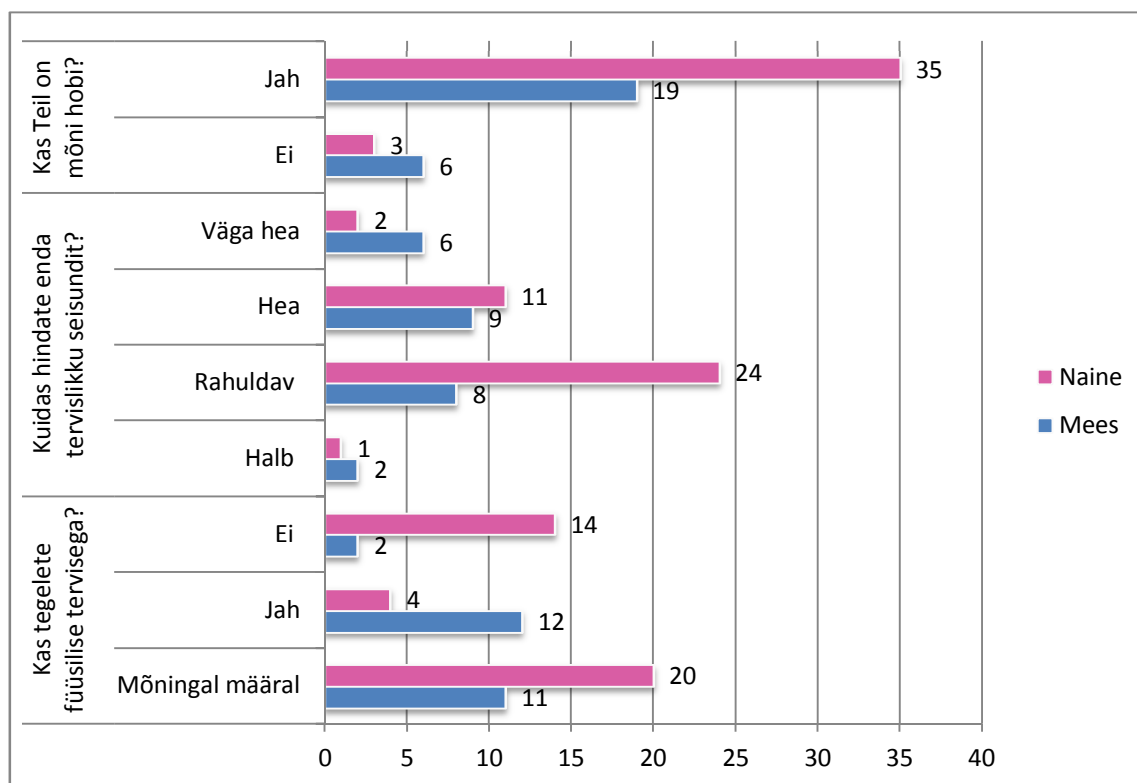
Üle poole küsitletutest (54%) arvavad, et riik tegeleb vanemaealistega piisavalt ning 46% arvates, peaks riik tegelema vanemaealistega rohkem. Põhjenduseks toodi, et pension on väike, puudub sotsiaalne garantii, suur tööpuudus, piiratud võimalused,

teenused (eriti hooldekoduteenus) ei ole piisavalt kättesaadavad ning tihti jäetakse vanad inimesed laste hoolde.

2.8. Vanemaealiste vaba aeg ja tervis

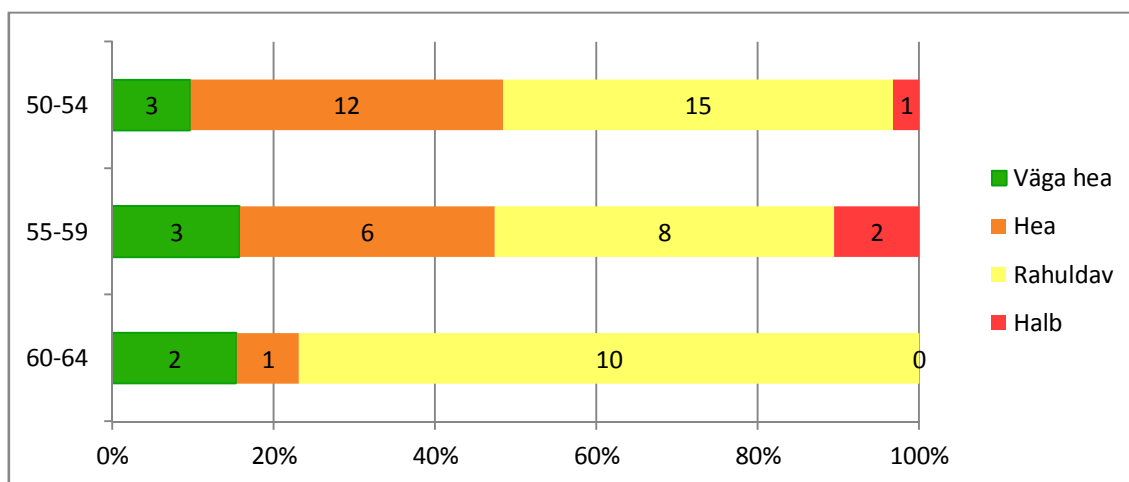
Üle kolmveerandi (85,5%) vastajatest tegeleb vabal ajal mingi hobiga (vt. joonis 14). Peamiselt töid naisrespondendid välja aianduse, raamatute lugemise, käsitöö ning spordi. Samuti kordus ka ristsõnade lahendamine ning televiisori vaatamine. Meesrespondentide vastustes esines tihti aiandust ja sporti. Lisaks aiandusele tegeletakse veel jahinduse, kalanduse ning tehnikaga. 14,5% küsitletutest vastas, et ei tegele ühegi hobiga. Kõige rohkem esines vastustes aiandust. Küsitlus viidi läbi maakohas ning seetõttu on ka suurem võimalus omada aeda ning tegeleda aiandusega.

Suurem osa küsitletutest (52,3%) hindas oma tervist heaks, kuid mitte väga heaks (vt. joonis 14). Kolm (4,8%) respondenti hindas oma tervise seisundit halvaks. Naiste ja meeste vastuseid võrreldes tendentse ei esinenud.



Joonis 14. Hobid, hinnang tervises seisundile ning tegelemine füüsilise tervisega.

Enamus vastajatest (49,2%) tegeleb mõningal määral enda füüsilise tervisega (vt. joonis 14). Veerand (25,4%) vanemaealistest ei tegele enda füüsilise tervisega üldse ehk ei tegele tervisespordiga või muu füüsilise tegevusega. Erinevus naiste ja meeste vahel on küllaltki suur - 8% meestest ei tegele enda füüsilise tervisega, seevastu naistest ei tegele 36,9%. Põhjuseks võib olla see, et naised teevad üldiselt vähem rasket füüsilist tööd kui mehed.



Joonis 15. Tervise hinnangud vastavalt vanusele.

Võrreldes erinevaid vanusegruppe ei olnud tervise hinnangutes suuri erinevusi (vt. joonis 15). Tähelepanu püüdis see, et 60-64 aastastest märkis vaid üks respondent, et tervis on hea ning enamus hindas enda tervist rahuldavaks. Teistel vanusegruppidel oli erinevus palju väiksem. Üllatav oli see, et ükski 60-64 aastane ei hinnanud oma tervist halvaks. Seejuures aga oli positiivne see, et oma terviseseisundit hindas halvaks vaid kolm respondenti (4,8%). Enim hinnati oma terviseseisundit rahuldavaks (52,4%). Negatiivne on see, et oma tervist hindaks väga heaks vaid kaheksa vastajat (12,7%).

2.9. Järeldused ja ettepanekud

Uurimustöös selgus, et Koeru valla vanemaealised enda vananemisele ning vananemiseks valmistumisele eriti tähelepanu ei pööra. Kõigest veerand vanemaealistest on eelseisvaks pensionipõlveks valmis, enamus pole selle peale

mõelnud. Seejuures aga üle poolte uuringus osalejatest kardavad mingil määral vananemist.

Uuringu tulemustest võib välja lugeda, et kardetakse eelkõige materiaalse olukorra halvenemist (madalad pensionid). Seetõttu plaanivad enam kui pooled vanemealistest vanaduspensionile jäädes tööl edasi käia. Samas aga ei kindlusta vanemaealised oma pensioniiga kolmanda pensionisambaga. Uuringust selgus, et kuna enam kui pooled vanemaealised ei ole oma praeguse sissetulekuga rahul, siis võib olla see põhjuseks, miks kolmanda pensionisambaga liitujaid on nii vähe – väikse sissetuleku tõttu ei soovita teha lisakulutusi kolmanda pensionisamba sissemaksteks.

Sotsiaalne valmisolek sõltub sellest, kuidas suudetakse hoida suhteid perekonnaga ja sõpradega. Vananedes inimeste tervis halveneb ning see võib takistada hoidmast sama tihedaid ja häid suhteid. Sotsiaalne võrgustik peaks olema aga sama toimiv ka tulevikus, et ei tekiks üksildustunnet.

Vananedes on tähtis, et eakal oleks võimalus loota pereliikmete abile, sest riik ei saa üksi tagada täielikku kindlustatust. Uuringust selgus, et alla poole vanemaealistest arvavad, et saavad tulevikus kindlasti loota laste või lastelaste abile. Õnneks oli väga vähe inimesi, kes arvavad, et nad ei saa loota laste või lastelaste abile. Peaaegu pooled ei osanud sellele veel vastust anda. Põhjus võib olla selles, et inimeste elud ja suhted muutuvad ning sellises asjas ei saa kindel olla. Näiteks võib juhtuda, et lapsed/lapselapsed kolivad välismaale või tekivad neil endil raskused mis takistavad pereliiget abistamast.

Enamus vanemaealisi pidas pereliikmetega suhtlemist väga tähtsaks. Seejuures oli oluline ka sõprade või eakaaslastega suhtlemine. Selleks, et edukalt vananeda, peavad nad säilitama head suhted sõpradega, eakaaslastega ja perekonnaga. Sotsiaalne aktiivsus on tähtis igas vanuserühmas. Mida sotsiaalselt aktiivsem on vanemaealine praegu, on seda ta ka tulevikus. Inimesed, kes 50-64 aastasel ei ole sotsiaalselt aktiivsed, ei ole seda ka arvatavasti kümne/parikümne aasta pärast.

Positiivne tulemus oli see, et noorte inimeste poolt üleolevat suhtumist olid tunda saanud vaid vähesed vastajad. Sama tulemus oli ka tõrjutusega töö juures. Järelikult pole see vanusegrupp veel eriti sotsiaalse tõrjutusega kokku puutunud.

Enam kui kolmveerand respondentidest tegeleb mingi hobiga, mis tähendab, et nad suudavad hoida ka vabal ajal ennast aktiivsena. Kuna uurimus viidi läbi maakohas ning paljudel inimestel on oma aiamaa, siis esines tihti vastustes tegelemist aiandusega. See on väga positiivne, kuna üldiselt tegeletakse aiandusega seni kuni tervis kannatab ning see hoiab vanemaealised tegusana. Tihti esines ka käsitööd, raamatute lugemist ning sporti.

Üle poolte respondentidest hindas oma tervist heaks. Samas aga natuke alla poolte vastajatest tegeleb enda füüsilise tervisega (tervisespordiga). Küllaltki suur erinevus oli naiste ja meeste vahel. Meesrespondentide hulgas oli palju rohkem füüsilise tervisega tegelevaid inimesi kui naisrespondentide hulgas. Põhjus võib olla see, et mehed puutuvad rohkem kokku füüsilise tööga.

Üldiselt on vanemaealised praeguse pensionisüsteemiga rahul, kuid vähe on neid kes on väga rahul. Enamus vastajatest ei osanud öelda, toetuseid ja teenuseid on pensioniealistele piisavalt. Põhjuseks võib olla see, et nad ei ole sellega veel nii intensiivselt kokku puutunud ning ei ole oma vanuse või vajaduse tõttu veel huvi tundnud. Küsimusele kas riik tegeleb vanemaealistega piisavalt, jagunesid vastajad kaheks. Natuke rohkem oli neid kes arvavad, et riik tegeleb vanemaealistega piisavalt. Sealjuures toodi jällegi välja madalad pensionid. Huvitav on see, et pensionisüsteemiga on enamus vanemaealisi rahul, kuid tihti esines vastustes, et pensionid on liiga madalad.

Üldiselt oli Koeru vallavalitsusele ja riigile ettepanekuid vähe. Uurimistulemustest järeldades võib välja tuua järgnevad ettepanekud:

- üksi või keskusest eemal elavate eakate inimestega peaks tegelema rohkem;
- rohkem tähelepanu peaks pöörama Koeru hooldekeskuses elavatele inimestele;
- eakatele võiks rajada päevakeskuse, mis aitaks kindlasti sotsiaalelule palju kaasa;
- riiklikul tasandil võiks tõsta vanaduspensioneid.

Uurimistöö käigus sai autor kõikidele uurimisküsimustele vastused. Väheks jäi aga respondentide endi põhjendusi teatud vastuste juures, kus oli võimalik enda vastust põhjendada ning arvamust avaldada. See oleks nende vastustest ja mõtetest selgema ettekujutluse. Samuti vastasid respondendid rohkem eakate (pensioniealiste) seisukohalt lähtuvalt ning jätsid enda vanusegrupi (50-64) tahaplaanile.

KOKKUVÕTE

Käesolev lõputöö on kirjutatud teemal „Vanemaealiste sotsiaalne, materiaalne ja psühholoogiline valmisolek vananemiseks Koeru valla näitel“. Teema on aktuaalne kuna vanemaealiste osakaal ühiskonnas aina kasvab ning seetõttu on oluline, et riik pööraks vanemaealistele rohkem tähelepanu, et ennetada tekkivaid probleeme ja teha poliitikas vajalikke muudatusi.

Lõputöö eesmärgiks on uurida vanemaealise elanikkonna (50+) vananemist Koeru vallas, sh nende sotsiaalset, materiaalselt ja psühholoogilist valmisolekut ning ootusi kohalikule omavalitsusele ja riigile.

Lõputöö koosneb teoreetilisest ja uurimuslikust osast. Teoreetilises osas antakse ülevaade vananemisest indiviidi ning ühiskonna tasandil. Uurimuslikkus osas tutvustatakse Koeru valda, metoodikat, valimit ja uurimisküsimusi ning analüüsitakse uurimistulemusi. Töös kasutatakse kvantitatiivset uurimismeetodit. Autor valis uurimuse läbiviimiseks ankeetküsitluse. Valimi moodustasid Koeru valla vanemaealised inimesed vanuses 50-64.

Uurimistöö tulemusi analüüsid järeldas lõputöö autor, et Koeru valla vanemaealised inimesed ei ole üldiselt vananemiseks valmis kuid samas seda kardetakse. Sealjuures suhtutakse vananemisse pigem positiivselt kui negatiivselt. Sotsiaalselt ollakse küllaltki aktiivsed, suheldakse tihti nii perekonnaga kui ka sõpradega. Tulevikus loodetakse laste ja lastelaste abile. Sotsiaalse tõrjutusega Koeru valla vanemaealistel elanikel probleeme ei ole. Pensionieas plaanitakse edasi töötada, kuna pensionid on liiga madalad. Inimesed soovivad olla materiaalselt rohkem kindlustatud ning vanaduspension üksi sea ei võimalda. Uuringust selgus, et töö mõjutab pigem negatiivselt - tekitab stressi ning on

füüsiliselt koormav. Samas aga ei kindlustata oma tulevikku kolmanda pensionisambaga. Enda tervist hindavad vanemaealised enamasti heaks. Enamasti tegelevad vanemaealised ka enda füüsilise tervisega ning omavad mitmeid hobisid.

Uurimistöö tulemustes järeltas autor, et riik/omavalitsus peaks rohkem tegelema üksi elavate eakate inimestega. Samuti on suur probleem vanaduspensioni suurus, kuna vanemaealised ei saa vananedes töölt ära tulla, vaid soovivad pensionile lisa teenida. Lisaks peaks vald pöörama rohkem tähelepanu Koeru Hooldekeskuses elavatele inimestele.

VIIDATUD ALLIKAD

1. A Snapshot of Ageism in the UK and across Europe. 2011. Age UK
[<http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/ID10180%20Snapshot%20of%20Ageism%20in%20Europe.pdf?dtrk=true>]
27.03.2015
2. Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2020. 2013. Tallinn: Sotsiaalministeerium
[http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf] 03.03. 2015
3. **Bragdon, D., Gamon, D.** 2011. Kasuta oma aju. Tammerraamat.
4. Eakale. Sotsiaalministeerium. [<https://www.sm.ee/et/eakale>] 27.02.2015
5. Eakate poliitika Eestis. Sotsiaalministeerium. [<http://vana.sm.ee/sinule/eakale.html>]
01.03.2015
6. Eesti pensionisüsteem. SEB. [<http://www.seb.ee/foorum/pension/eesti-pensionisusteem>] 26.02.2015
7. Eesti riiklik tööprogramm aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse aastaks 2012. Sotsiaalministeerium.
[<http://ec.europa.eu/social/ajax/BlobServlet?docId=7339&langId=et>] 26.02.2015
8. Eesti õigekeelsussõnaraamat ÕS 2013.,
[<http://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=eakas&F=M>] 04.02.2015
9. Eesti õigekeelsussõnaraamat ÕS 2013.
[<http://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=vananema&F=M>] 04.02.2015

10. **Haukanõmm, M.** 2013. Eesti eakatepoliitika: olukord ja tulevik (PowerPoint slaidid). [http://www.aktivkeskus.ee/wp-content/uploads/2013/06/Eesti-eakatepoliitika_Voorel-06.06.2013.pdf] 26.01.2015
11. **Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P.** 2005. Uuri ja kirjuta. Kirjastus Medicina.
12. Hooldaja määramine & koduhooldus. Sotsiaalministeerium.
[<https://www.sm.ee/et/hooldaja-maaramine-koduhooldus>] 26.02.2015
13. Hooldekeskus. Sihtasutus Koeru Hooldekeskus.
[<http://www.koeruhk.ee/pages/hooldekeskus.php>] 09.03.2015
14. Hoolekandeadasutused. Sotsiaalministeerium.
[<http://www.sm.ee/et/hoolekandeadasutused>] 04.02.2015
15. Infomaterjal. Pärnu Haigla.
[<http://www.ph.ee/content/editor/files/Eaka%20inimese%20elukvaliteet.pdf>] 30.04.2015
16. **Kase, H., Pettai, I.** 2012. Vaikijate hääled. Tallinn.
17. **Kasepalu, Ü.** 2013. Vananemine Eestis: eakate toimetulek ja põlvkondade sidusus. Tallinna Ülikool. – Sotsiaaltöö, nr 1/2014, lk 37-41
18. Koeru vald (joonis). Eesti Statistikaamet. [<http://www.stat.ee/ppe-56104>] 09.03.2015
19. Koeru vald. Eesti Entsüklopeedia. [http://entsyklopeedia.ee/artikkel/koeru_vald] 27.02.2015
20. **Kutman, K.** 2014. Eesti vanemaealiste sotsiaalne tõrjutus share uuringu andmetel. Tartu Ülikooli majandusteaduskonna ja rahvamajanduse instituut. (Magistripjekt).
21. **Laas, K.** 2012. Vanemaealiste osatähtsus tööhõives on suurenenud. Teinevoimalus.
[<http://www.teinevoimalus.ee/paevateemad/teine-alamteema/447-Vanemaealiste-osat%C3%A4htsus-t%C3%B6%C3%B6h%C3%B5ives-on-suurenenud>] 05.02.2015
22. **Laidmäe, V., Tulva, T., Sepp, M.** 2010. Keskealiste tervisehinnangud ja hoiakud vananemise suhtes. Eesti Arst.
[<http://www.eestiartst.ee/static/files/017/ea1002lk95-106.pdf>] 04.02.2015
23. **Lee, R., Mason, A.** 2010. Some macroeconomic aspects of global population aging (151-172). Population Association of America
[<http://www.jstor.org.ezproxy.utlib.ee/stable/40983118?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=population&searchText=aging&searchUri=%2Faction%2FdoB>]

- asicSearch%3FQuery%3Dpopulation%2Baging%26amp%3Bacc%3Don%26amp%3Bwc%3Don%26amp%3Bfc%3Doff%26amp%3Bgroup%3Dnone&seq=1#page_scan_tab_contents] 10.04. 2015
24. Map Estonia – Koeru vald (foto). Wikipedia Commons.
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Map_Estonia_-_Koeru_vald.png]
09.03.2015
25. Me kõik vananeme. Teine võimalus.
[<http://www.teinevoimalus.ee/paevateemad/teine-alamteema/353-Me-k%C3%B5ik-vananeme>] 01.02.2015
26. **Medar, M., Medar, E.** 2007. Riigi ja kohalike omavalitsuse poolt rahastatavad sotsiaalteenused ja –toetused. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.
27. Omastehooldus. Sotsiaalministeerium.
[<http://vana.sm.ee/sinule/eakale/omastehooldus.html>] 04.02. 2015
28. **Paavel, V.** 2004. Sotsiaaltöö ümber mõtestamine. Avahoolduse Arenduskeskus.
29. Pensionisüsteem Eestis. Compensa.
[<https://www.compensalife.eu/ee/show.asp?docID=public.products.future.pension&lngID=et>] 06.02.2015
30. **Pettai, I.** 2012. Eesti saavutused vanemaealiste tööturul: kuidas minna edasi? – Sotsiaaltöö, nr 5, lk 12
31. Päevakeskused. Sotsiaalministeerium. [<http://www.sm.ee/et/paevakeskused>]
04.02.2015
32. **Rannastu, K.** 2005. Sotsiaalhooldus. Kirjastus Ilo.
33. Rehabilitatsioon, tegevusvõime säilitamine ja abivahendid. Sotsiaalministeerium.
[<http://vana.sm.ee/sinule/eakale/rehabilitatsioon-tegevusvoime-sailitamine-ja-abivahendid.html>] 01.02.2015
34. **Roots, A.** 2015. Austus vanemaealiste suhtes soodustab kõrgemat tööhõivet. Postimees. [<http://www.postimees.ee/3129837/austus-vanemaealiste-suhtes-soodustab-nende-korgemat-toohoivet>] 31.03.2015
35. **Rowe, W. J., Kahn, L. R.** 1997. Successful aging.
[<http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.abstract>] 01.03.2015.

36. **Sirotkina, R.** 2012. Aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012 – kuidas me oleme nende teemadeni jõudnud. – Sotsiaaltöö, nr 1/2012, lk 8-12
37. Sotsiaalne tõrjutus ja vaesus. Statistikaamet. [<http://www.stat.ee/sotsiaalne-torjutus-ja-vaesus>] 23.04.2015
38. **Tarand, K.** 2013. Eesti vananeb kõige kiiremini. – Elukiri, nr 5(161), lk 20-24
39. **Teder, M.** 2012. Sotsioloog: müüte vanemaealiste kohta luuakse juba kooliõpikus. Postimees. [<http://www.postimees.ee/978154/sotsioloog-muute-vanemaealiste-kohta-luuakse-juba-kooliopikus>] 05.02.2015
40. **Tulva, T.** 2003. Vananeva ühiskonna tunnused. Hambaarst. [<http://www.hambaarst.ee/artiklid/507/>] 31.03.2015
41. **Tulva, T.** 2012. Põlvkondadevahelisest sidususest elukulu kontekstis. – Sotsiaaltöö, nr 4/2012, lk 24-28
42. Täiskasvanu hooldamine ja hooldaja määramine. Invainfo. [<http://rehabilitatsioon.invainfo.ee/index.php?1,58,2,785>] 04.02.2015
43. Töö- ja pensioniealistele. Sotsiaalkindlustusamet. [<http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/too-ja-pensioniealistele/>] 08.03.2015
44. Vallast. Koeru vald. [<http://www.koeruvv.ee/index.php/vallast1>] 27.02.2015
45. Vananemine. Tervise ABC. [https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/vananemine/id-1964] 30.03. 2015
46. Vanemaealine tööjõud tööturul ja tööelus. Praxis. [<http://www.praxis.ee/tood/vanemaealine-toojoud-tooturul-ja-tooelus/>] 05.02.2015.
47. Vanemaealised tööturul. Tööelu. [<http://www.tooelu.ee/et/uuringud-ja-analyysid/uuringud-ja-analyysid/vanemaealised-tooturul>] 26.02.2015
48. Who definitsioon of Health. World Health Organization. [<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>] 06.05.2015
49. **Õun, K., Rähn, A.** 2014. Prevention of social exclusion of elderly people and support for active and dignified ageing. Maciej Pietrzykowski, Timo Toikko (Toim.). SUSTAINABLE WELFARE IN A REGIONAL CONTEXT (143 - 160). Seinäjoki kõrgkooli kirjastus (Seinäjoen korkeakoulukirjasto)
50. Ühingu. MTÜ Eesti Omastehooldus. [<http://www.omastehooldus.eu/>] 04.02.2015

51. Üldinfo. Virtu. [http://www.virtuproject.fi/ee/?page_id=31#sthash.BSyNuPr.dpuf]
04.02.2015
52. **Yur'yev, A.** Sotsiaalne tõrjutus ja heaolu. – Sotsiaaltöö nr 2/2012, lk 13-17

Lisa 1. Küsimustik vanemaealistele

Lugupeetud vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži sotsiaaltöö korralduse kolmanda kursuse tudeng. Hetkel teen lõputööd, mille teemaks on „**Vanemaealiste sotsiaalne materiaalne ja psühholoogiline valmisolek vananemiseks Koeru valla näitel**“. Lõputöö eesmärgiks on analüüsida vanemaealise elanikkonna (50+) vananemist Koeru vallas, sh nende sotsiaalset, materiaalet ja psühholoogilist valmisolekut ning ootusi kohalikule omavalitsusele ja riigile. Palun ole hea ja võta hetk aega, et vastata antud küsimustele.

Küsitlus on anonüümne ning tulemusi kasutatakse vaid üldistatud kujul.

Ette tänades,
Janeliis Voltenberg
Pärnu Kolledži tudeng

ÜLDKÜSIMUSED

1. Sugu
 - a. Mees
 - b. Naine
2. Vanus
 - a. 50-54
 - b. 55-59
 - c. 60-64
3. Perekonnaseis
 - a. Abielus
 - b. Lahutatud
 - c. Lesk
 - d. Vallaline
 - e. Muu

Lisa 1 järg

4. Kellega Te elate?
 - a. Abikaasaga
 - b. Üksi
 - c. Laste ja/või lastelastega
 - d. Muu
5. Haridustase
 - a. Põhiharidus
 - b. Keskharidus/keskeriharidus
 - c. Kõrgharidus

TÖÖ JA SISSETULEK

6. Kuidas olete rahul oma sissetulekuga?
 - a. Väga rahul
 - b. Rahul
 - c. Ei ole rahul
7. Kas käite tööl?
 - a. Jah
 - b. Ei
 - c. Otsin tööd
8. Kuidas olete rahul oma tööga?
 - a. Väga rahul
 - b. Rahul
 - c. Ei ole rahul
9. Kas olete tööl tundnud tõrjutust oma vanuse tõttu?

.....

.....

Lisa 1 järg

10. Kuidas mõjutab töö Teie tervist ja sotsiaalelu?

.....

.....

11. Kas kavatsete vanaduspensionile jäädes edasi töötada?

- a. Jah
- b. Ei
- c. Ei tea

SOTSIAALSED SUHTED

12. Kas suhtlete oma laste ja/või pereliikmetega?

- a. Jah
- b. Ei (Põhjendage)

.....

.....

13. Kui tihti suhtlete oma laste ja/või pereliikmetega?

- a. Iga päev
- b. Mitu korda nädalas
- c. Nädalas korra
- d. Paar korda kuus
- e. Korra kuus
- f. Paar korda aastas
- g. Harvem

Lisa 1 järg

14. Kui tähtis on Teile suhtlemine laste ja/või pereliikmetega?

- a. Väga tähtis
- b. Tähtis
- c. Vähetähtis
- d. Pole üldse tähtis

15. Kas Teie jaoks on oluline suhtlemine eakaaslastega/sõpradega?

- a. Väga oluline
- b. Oluline
- c. Natuke oluline
- d. Ei ole oluline

16. Kui tihti suhtlete eakaaslastega/sõpradega?

- a. Iga päev
- b. Paar korda nädalas
- c. Korra nädalas
- d. Paar korda kuus
- e. Korra kuus
- f. Paar korda aastas
- g. Harvem

VALMISOLEK VANANEMISEKS

17. Kas olete valmis eelseisvaks pensionipõlveks?

- a. Jah
- b. Ei
- c. Pole mõelnud sellele

Lisa 1 järg

18. Kas saate tulevikus loota laste/lastelaste abile?

- a. Jah
- b. Ei
- c. Ei oska öelda

19. Kas olete tundnud üleolevat suhtumist nooremate inimeste poolt?

- a. Jah
- b. Mõningal määral
- c. Ei

20. Kas tegelete enda füüsilise tervisega?

- a. Jah
- b. Ei
- c. Mõningal määral

21. Kuidas hindate enda tervisliku seisundit?

- a. Väga hea
- b. Hea
- c. Rahuldav
- d. Halb

22. Kas Teil on mõni hobi?

- a. Jah (Milline?)

.....
.....

- b. Ei (Põhjendage)

.....
.....

Lisa 1 järg

23. Kas kardate vananeda? Kui jah siis põhjendage.

a. Jah

.....
.....

b. Ei

c. Mõningal määral

24. Kas valmistute vananemiseks (pensionipõlveks)?

a. Jah (Kuidas?)

.....
.....

b. Ei

25. Kas kindlustate oma vanaduspõlve ka III pensionisambaga (täiendava pensionisambaga)?

a. Jah

b. Ei

26. Kuidas suhtute vananemisse?

a. Positiivselt

b. Negatiivselt

c. Ei oska öelda

OMAAVALITUSE JA RIIGIGA SEOTUD KÜSIMUSED

27. Kas Teil on Koeru vallavalitsusele ettepanekuid?

.....
.....

Lisa 1 järg

28. Kas olete rahul praeguse pensionisüsteemiga?

- a. Väga rahul
- b. Rahul
- c. Ei ole rahul

29. Kas Teie arvates pöörab riik/omavalitsus vanemaealistele piisavalt tähelepanu?

- a. Jah
- b. Ei (Põhjendage)

.....
.....

30. Kas Teie arvates on pensioniealistele piisavalt teenuseid ja toetusi?

- a. Jah
- b. Ei
- c. Ei oska öelda

Tänan!

SUMMARY

THE SOCIAL, FINANCIAL AND PSYCHOLOGICAL READINESS OF OLDER PEOPLE FOR AGEING ON THE EXAMPLE OF KOERU RURAL MUNICIPALITY

Janeliis Voltenberg

The topic of this final paper is „The social, financial and psychological readiness of older people for ageing on the example of Koeru rural municipality“. The topic is relevant because the proportion of older people in society is constantly growing, and therefore, it is important that the state would pay more attention to older people to prevent possible problems and make necessary amendments to policies.

The objective of the final paper is to study the ageing of the older population (aged 50+ years) in the Koeru Rural Municipality, including their social, financial and psychological readiness and expectations from the local government and state.

The final paper consists of a theoretical and an empirical part. The theoretical part provides an overview of ageing on the level of the individual and society. The empirical part introduces Koeru Rural Municipality, the methodology, sample and research questions and analyses the results. Quantitative research method was used in the paper. For conducting the study, the author chose to conduct a survey. The sample constituted of people aged 50-64 years living in Koeru Rural Municipality.

By analysing the results of the study, the author of the final paper concluded that the older people of Koeru Rural Municipality are generally not ready for ageing, but are afraid of it, whereas ageing is perceived more positively than negatively. Socially, the

people are relatively active, communicate often with their families and friends. In the future, the people are counting on the help of children and grandchildren. The older people of Koeru Rural Municipality have no problems with social exclusion. During retirement, they plan to continue working as the pensions are too low. People wish to have more financial security and old-age pension on its own does not provide it. The study revealed that work is more of a negative factor – causes stress and is physically exhausting. However, people are not securing their futures with a third pension pillar. The older people questioned mostly consider themselves to be in good health. They are generally taking care of their physical health and have many hobbies.

As a result of the research, the author concluded that the state/local government should be more involved with older people living alone. Also, the amount of old-age pension is an important issue as older people cannot leave work, but wish to earn in order to supplement their pension. In addition, the local government should pay more attention to people residing at the Koeru Hooldekeskus care home.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Janeliis Voltenberg (sündinud 18.09.1993) annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose VANEMAEALISTE SOTSIAALNE, MATERIAALNE JA PSÜHHOLOOGILINE VALMISOLEK VANANEMISEKS KOERU VALLA NÄITEL, mille juhendaja on Kandela Õun.

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 15.05.2015